

# The Master said...

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.

# The Master said ...

Cetakan Pertama Nopember 2014

Dipublikasikan untuk kalangan terbatas oleh:

*Anatta ~ Gotama Foundation*

Jalan Ceroring No. 38 Denpasar

Bali – 80232.

INDONESIA

Telpon: 0361 228434

Email: [anattagotama@gmail.com](mailto:anattagotama@gmail.com)

[www.scribd.com/madromi](http://www.scribd.com/madromi)

*Terimakasih yang sebesar-besarnya  
kami haturkan kepada  
Saudara-saudari sekalian  
yang dengan penuh dedikasi  
mendukung pewujudan buku ini.*

Penerjemah & Penyusun : Tjoeng Reggie Gie Ciu  
Penyunting : Tim Penyunting Anatta-Gotama Foundation  
Penata Letak: Tim Kreatif AGF  
Desain Sampul : I Nengah P. Sujaya

Dicetak oleh : **PT. Aksara Buana** - Jakarta  
Isi diluar tanggung-jawab percetakan.

## **Sekilas Anatta~Gotama Foundation**

Pembaca yang budiman,

Nama dan gagasan **Anatta~Gotama Foundation** lahir sekitar medio 1998, dari rasa keprihatinan dan hasrat penggagasnya untuk berbuat sesuatu terkait keprihatinannya itu. Sejak kelahirannya, kiprahnya hanya menulis dan menulis, serta mengirimkan tulisan-tulisan ke beberapa majalah atau terbitan berkategori Hindu dan Buddha.

Pernah juga didirikan milis **Anatta-gotama** di Yahoo! Groups pada tanggal 17 Juli 1999. Namun karena alasan teknis, milis ini tak terkelola lagi. Semua itu merupakan ekspresi dari 'hasrat untuk berbuat sesuatu' itu, karena itulah yang paling mungkin dilakukan mengingat keterbatasan yang ada.

Atas prakarsa dan dorongan seorang teman, pada Desember tahun 2002, untuk pertama kalinya, diterbitkanlah buku "108 Tips Renungan Meditasi" oleh penerbit PT. Pustaka Manikgeni - Denpasar. Pada tanggal 22 Nopember 2005, Anatta~Gotama mendirikan lagi sebuah milis di Yahoo! Groups yang dinamai **BeCeKa – Berkas Cahaya Kesadaran** yang kemudian merupakan milis resmi Anatta~Gotama Foundation.

Atas dorongan dan bantuan seorang teman baik, pada bulan Pebruari tahun 2009 telah diterbitkan buku "Kidung Kelepasan PATANJALI" oleh PT. Bhuna Ilmu Populer – Kelompok Gramedia – Jakarta. Dan, atas prakarsa seorang sahabat, pada bulan Juli tahun 2009, untuk pertama kalinya Anatta~Gotama Foundation mencetak, menerbitkan dan mendistribusikan sendiri cetakan II dari buku "**108 Tips Renungan Meditasi**" untuk kalangan terbatas. Selanjutnya, pada bulan Nopember dan Desember tahun yang sama disusul pencetakan, penerbitan dan pendistribusian buku yang sama, secara lebih luas lagi.

Upaya tadi ternyata mendapat sambutan hangat dari sementara kalangan dan simpatisan, sehingga atas dukungan mereka, pada bulan Mei tahun 2010 kami bisa mencetak, menerbitkan dan mendistribusikan lagi sebuah buku yang diberi judul "**Di Kaki Padma Sang Guru Sejati ~ Kelahiran seorang Jiddu Krishnamurti**". Buku itu ternyata mendapat sambutan yang tak kurang hangatnya dari para peminat maupun penekun spiritual pada umumnya, khususnya para peminat ajaran J. Krishnamurti.

Bersamaan dengan Ulang Tahun Ke-enam dari milis BeCeKa, atas dukungan para sahabat budiman, pada bulan Oktober tahun 2011, dimungkinkanlah dicetak, diterbitkan dan mulai didistribusikan buku pertama dan cetakan pertama dari serial buku Meditasi Berkas Cahaya Kesadaran yang kami judul "**Segera Gelar Fondasinya**". Menyusul buku pertama dan cetakan pertama itu, pada bulan Agustus 2012 telah dicetak dan didistribusikan juga cetakan pertama dari buku kedua yang dijuduli "**Bermeditasilah dengan Baik dan Benar!**".

Puji syukur kami panjatkan, pada bulan Maret 2013 atas dukungan para sahabat budiman, kami bisa mencetak, menerbitkan dan mendistribusikan lagi serial buku-buku Berkas Cahaya Kesadaran yang buku pertamanya berjudul **"Sadar ... Bangkit ... Berjuang ... dan Bebaslah!"**. Dan pada tahun yang sama, bertepatan dengan Ulang Tahun Ke-delapan dari milis BeCeKa, kami meluncurkan buku **"108 Tips Renungan Meditasi [Revised Edition]"**, sebagai edisi revisi dari buku yang sama yang telah kami terbitkan sebelumnya.

Kini, menyambut Ulang Tahun Ke-sembilan dari milis BeCeKa, atas dukungan para sahabat budiman, dimungkinkanlah dicetak, diterbitkan dan mulai didistribusikan buku pertama dan cetakan pertama dari serial **"The Master said ..."**.

Karena kiprahnya itu pulalah, lewat nama 'Anatta', Anatta~Gotama Foundation jadi lebih dikenal sebagai nama dari seorang penulis dan bukannya sebuah yayasan nirlaba —yang menaruh kepedulian terhadap penyadaran spiritual kolektif serta penggalangan gerakan moral-spiritual yang sejalan.

Semoga kedamaian dan kebahagiaan senantiasa menghuni kalbu setiap insan. Semoga Cahaya Agung-Nya senantiasa menerangi setiap gerak dan langkah kita.

Bali, Nopember 2014.





## Daftar Isi

Sekilas Anatta~Gotama Foundation .....	i
Daftar Isi .....	v
Pengantar .....	vii
Pendahuluan .....	ix
Penderitaan .....	1
Identifikasi-diri .....	9
Ego & Egoisme .....	19
Nafsu-keinginan .....	25
Kemelekatan & Rasa Kepemilikan .....	27
Kondisi .....	35
Batin .....	39
Kebahagiaan .....	43
Cinta-kasih Universal .....	49
Kehidupan .....	53
Naluri & Intuisi .....	61
Kesadaran .....	65
Masa-kini & Kekinian .....	71
Guru .....	75



Ajaran .....	81
Spiritualitas .....	85
Latihan, Pembelajaran & Pemahaman Diri	89
Kepolosan, Kejernihan, Kejujuran .....	101
Perhatian Benar, Keawasan dari Saat ke Saat .....	107
Meditasi .....	115
Pandangan Benar .....	123
Kesujatian .....	129
Kebijaksanaan .....	135
Kebebasan .....	141
Pencerahan – Èling .....	145
Yang Sadar .....	151

Daftar Donatur & Pemesan

Buku-buku yang telah kami terbitkan

Info Donasi & Pemesanan

Daftar Kontak Anatta~ Gotama Foundation Bali







## PENGANTAR

Pembaca budiman ...

mengingat telah banyak lontaran-lontaran, tuntunan, petunjuk, bimbingan, “pangèling-èling” dan sejenisnya dari para master bijak yang telah disajikan di page Anatta~Gotama Foundation Bali [<https://www.facebook.com/Anatta.Gotama.Foundation>] dan di milis Berkas Cahaya Kesadaran [<https://groups.yahoo.com/neo/groups/BeCeKa/info>] beberapa tahun belakangan, terbit niat kami membukukannya.

Nah, buku inilah hasilnya. Buku ini kami susun dari kompilasi pilihan dari semua sajian itu sebagai persembahan kami dalam menandai tanggal kelahiran group Berkas Cahaya Kesadaran yang ke-9 tahun ini. Besar harapan kami buku ini benar-benar bermanfaat bagi Pembaca budiman.

*Semoga Cahaya Agung-Nya senantiasa menerangi setiap gerak dan langkah kita semua.*

Bali, 25 Oktober 2014.

Tim Penyusun Anatta~Gotama Foundation.





## PENDAHULUAN

Pembaca budiman,

Sebetulnya, yang dirujuk sebagai “The Master” atau “Sang Guru” didalam buku ini bukanlah sosok-sosok pribadi dari para Master yang menyampaikan lontaran-lontaran, tuntunan, petunjuk, bimbingan, “pangèling-èling” dan sejenisnya didalam buku ini, melainkan “Sang Guru Sejati” —yang adalah DIA dan hanya DIA— yang sementara ini [mungkin] belum mampu kita akses langsung; oleh karenanyalah kita masih membutuhkan beliau-beliau ini untuk menyampaikan pesan-pesan esensial tersebut kepada kita.

Dan ... untuk dimaklumi juga, para Master yang menyampaikan lontaran-lontaran, tuntunan, petunjuk, bimbingan, “pangèling-èling” dan sejenisnya didalam buku ini bukanlah dari agama atau aliran kepercayaan tertentu. Buku ini bukan dimaksudkan bagi penganut atau umat beragama atau berkepercayaan tertentu, melainkan kepada umat manusia. Kalaupun secara kebetulan seorang Master —menurut anggapan umum— terkelompok didalam umat beragama tertentu, maka itu dipandang sebagai suatu kebetulan saja, kebetulan beliau yang mengemukakan pesan esensial sejenis.

Guna memudahkan dalam mencari dan menemukan yang diperlukan, lontaran-lontaran, tuntunan, petunjuk, bimbingan, “pangèling-èling” dan sejenisnya dari para master bijak didalam buku ini kami susun berkelompok sesuai esensi pesan yang disampaikan. Seluruhnya ada 26 kelompok pesan, dari “Penderitaan”, “Identifikasi-diri”, “Ego dan Egoisme”, dan seterusnya ... sampai dengan “Yang Sadar”.

Dalam penyajiannya, kelompok-kelompok pesan tersebut tidaklah berurut mengikuti suatu sistematika tertentu, namun secara acak, sekedar guna memudahkan pembaca mencari dan menemukan pesan esensial yang diperlukan atau yang hendak dibaca.

Demikian Pendahuluan singkat ini kami sampaikan disertai harapan semoga pembaca budiman berkenan dan benar-benar memetik manfaat yang sebesar-besarnya dari keberadaannya.

Bali, 25 Oktober 2014.

Tim Penyusun Anatta~Gotama Foundation.



The background of the image is a collage of various portraits of spiritual and religious figures. At the top left, there is a portrait of Sri Aurobindo. Below it and to the right are several other figures, including a woman in a turban and a man with a beard. On the right side, a large, prominent portrait of Mahatma Gandhi is visible. The overall tone is monochromatic and historical.

# The Master said...

## Penderitaan

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



*Situasi apapun tidak pernah merupakan penyebab-utama ketidak-bahagiaaan Anda; pikiran Anda tentangnyalah penyebab-utamanya.*

*- Eckhart Tolle.*



*Benih-benih penderitaan dalam diri Anda boleh jadi memang kuat, kendati demikian, tidak perlu menunggu sampai Anda tak menderita lagi, guna membiarkan diri Anda berbahagia.*

*- Thich Nhat Hanh.*



*Penderitaan saja tidak cukup.  
Hidup ini menakutkan tapi sekaligus juga indah ...  
Bagaimana saya dapat tersenyum manakala saya diliputi begitu banyak penderitaan?  
Hal tersebut adalah alami ...  
Anda perlu tersenyum kepada penderitaan Anda sebab Anda melebihi penderitaan Anda.*

*- Thich Nhat Hanh.*





Sebenarnya,  
penderitaan datang karena pemahaman yang keliru,  
karena kemelekatan terhadap berbagai aktifitas mental.  
Kita mesti melatih pikiran kita layaknya melatih seekor kerbau:  
kerbau ibarat pemikiran-pemikiran kita,  
pemilik kerbau adalah sang meditator,  
dan membesarkan dan melatih si kerbau adalah latihan.  
Dengan pikiran terlatih,  
kita bisa melihat yang sesungguhnya,  
kita dapat memahami penyebab dan akhir dari  
keberadaan 'diri' ini,  
serta akhir dari semua penderitaan.

- Ajahn Chah.







*Menyalahkan orang lain atas penderitaan Anda sama saja seperti  
gatal di kepala tapi menggaruk pantat Anda.  
Sekarang Andapun merasakan gatal di dua tempat*

*- Ajahn Chah.*



*Bila Anda mencari kepastian  
di dalam hal-hal tak-pasti ... yang bersifat sementara,  
Anda pasti menemukan penderitaan.*

*- Ajahn Chah.*



*Momok*

*—berupa nafsu-nafsu keinginan yang tak terpenuhi— inilah  
akar dari semua bentuk perbudakan umat manusia.*

*- Sri Paramahansa Yogananda.*





*Penderitaan membantu Anda dalam memecahkan dan membuka cangkang si ego, sampai ia menyelesaikan 'tugas dan peranannya' itu. Sampai Anda menyadari kalau penderitaan tak diperlukan lagi, ia masih tetap Anda perlukan.*

*- Eckhart Tolle.*



*Ada dua jenis penderitaan. Penderitaan dimana Anda lari darinya, namun mengikuti kemanapun Anda pergi. Dan penderitaan yang Anda hadapi secara langsung, sehingga Anda terbebas darinya.*

*- Ajahn Chah.*





*Mereka yang memiliki sedikit harta merasa menderita,  
bahkan yang memiliki banyak hartapun merasa menderita.  
Anak-anak, orang dewasa, orang tua,  
dan semua orang merasa menderita;  
menderita karena usia tua,  
menderita karena merasa masih muda,  
menderita karena terlalu kaya,  
dan menderita karena hidup miskin  
— semua itu hanya memicu penderitaan.*

*- Ajahn Chah.*





Hidup yang penuh derita adalah hasil dari pola-pandang keliru terhadap berbagai hal dalam kehidupan; sedangkan, hidup yang bahagia merupakan hasil dari pola-pandang benar terhadap berbagai hal dalam kehidupan.

Bilamana Anda tidak merubah sikap-mental Anda, sementara Anda mengharapkan terjadi perubahan dalam kehidupan Anda, maka Anda akan mengalami kekecewaan pada kehidupan Anda.

Ketika merasa menderita, carilah penyebab derita itu di dalam diri Anda, bukannya di luar diri Anda. Perlahan-lahan Anda akan menyadari kalau penyebab dari penderitaan Anda itu tersembunyi di balik reaksi-reaksi Anda sendiri; pada saat itulah kehidupan Anda berubah.

Yang mencari kesalahan di luar dirinya, tak akan menemukan jawaban apapun; sebaliknya, yang mencari di dalam dirinya, pasti berhasil melampaui penderitaan.

- Osho.





Kekeliruanlah yang selalu membuat Anda menderita;  
ketakutan-ketakutan dan keinginan-keinginan keliru,  
nilai-nilai dan gagasan-gagasan keliru,  
hubungan-hubungan antar-manusia yang keliru.  
Tinggalkan semua kekeliruan-kekeliruan itu,  
Andapun terbebas dari kepedihan;  
kebenaran menghadirkan kebahagiaan,  
kebenaranlah yang membebaskan.

- Sri Nisargadatta Maharaj.



Anda harus memahami fakta bahwa,  
batin yang selalu mencari kenyamanan,  
keamanan,  
akan selalu berada dalam derita.  
Sebuah penjelasan yang memuaskan,  
atau sebuah keyakinan yang menghibur,  
dapat membuat Anda tertidur pulas;  
apakah ini yang Anda mau?  
Apakah itu bisa menghapus penderitaan Anda?  
Apakah penderitaan dapat disingkirkan  
menggunakan hal-hal yang membuat Anda tertidur?

-J. Krishnamurti





# The Master said...

## Identifikasi-diri


BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



Terbebas dari `rasa-diri` adalah  
tiba-tiba menyadari bahwa  
Anda bukanlah seperti yang Anda sangka selama ini.  
Sebelumnya Anda menyangka kalau Anda adalah pusat;  
tapi sekarang Anda merasakan kalau diri Anda hanyalah satelit.  
Sebelumnya Anda menyangka kalau Anda adalah penari;  
sekarang Anda menyadari kalau Anda adalah tarian itu.

- Anthony de Mello.



  
Cermin yang sama,  
yang memperlihatkan dunia  
seperti apa adanya kepada Anda,  
juga memperlihatkan wajah Anda sendiri.

- Sri Nisargadatta Maharaj.



Jangan beranggapan bahwa Anda adalah raga ini,  
melainkan sebagai kesadaran yang berbahagia  
serta kehidupan abadi di baliknya.

- Sri Paramahansa Yogananda.





*Panggung sandiwara ini memiliki sebuah tujuan:*

*Anda belajar memainkan berbagai peran dalam sandiwara kehidupan tanpa mengidentifikasi-diri dengan peran Anda itu.*

*Sangatlah penting untuk menghindari identifikasi-diri dengan rasa sakit atau kemarahan atau berbagai penderitaan fisik maupun mental yang hadir.*

*Cara terbaik untuk melepaskan diri dari penderitaan Anda adalah dengan tidak melekat secara mental, seolah-olah Anda hanyalah seorang penonton yang pada saat yang sama, juga mencari kesembuhan.*

*Jangan berharap untuk meraih kebahagiaan dan kedamaian yang sesungguhnya dari kehidupan duniawi. Sikap mental Anda yang seharusnya adalah: Apapun yang Anda alami, nikmatilah dengan cara yang obyektif, seperti halnya sebuah sandiwara.*

*- Sri Paramahansa Yogananda.*







Proses berpikir mengisolasi  
sebuah situasi ataupun suatu kejadian sedemikian rupa,  
dan mengklasifikasikannya sebagai bagus ataupun jelek  
—seolah-olah mereka punya eksistensinya masing-masing.

Dengan cara identifikasi yang seperti itulah  
realitas jadi terfragmentasi bagi si pikiran.  
Kendati fragmentasi itu hanyalah ilusi,  
ia tampak sedemikian nyatanya bagi si pikiran,  
semasih seseorang terperangkap di dalamnya.

Padahal, sesungguhnya semesta merupakan satu kesatuan utuh  
didalam mana segala sesuatu terkait satu-sama-lain,  
dimana tak ada sesuatupun yang mengada  
secara sepenuhnya terpisah dari yang lainnya.

- Eckhart Tolle.



Anda beruntung,  
saya tidak menguraikan ini  
secara sangat rinci seperti ini kepada orang lain.  
Kepada mereka saya hanya berkata:  
Anda adalah "Anda,"  
pengetahuan "Anda ada" itu.  
Terimalah hanya itu,  
dan berjalanlah di jalan Anda.

- Sri Nisargadatta Maharaj.





Kita mengidentifikasi-diri kita [aku]  
 sebagai jasad atau jasmani ini,  
 kita menganggap kalau Diri-jati  
 punya sesosok jasad,  
 punya keterbatasan-keterbasan,  
 disitulah akar dari semua permasalahan kita.

Makanya, yang perlu dilakukan adalah  
 menyudahi pengidentifikasian itu  
 —baik terhadap jasad ini,  
 terhadap berbagai wujud  
 serta semua keterbatasan-keterbatasan itu,  
 sehingga kitapun menyadari bahwa  
 sebetulnya kita senantiasa adalah  
 Diri-jati seperti "apa-adanya".

- Sri Ramana Maharshi.



Rasa 'aku' [keberadaan diri] ini adalah nyata  
 namun sekaligus juga tidak nyata.

Tidak nyata, ketika saya berkata bahwa:  
 "Saya adalah ini ... atau Saya adalah itu ...".

Nyata, ketika kita tiba pada pemahaman bahwa:  
 "Saya bukanlah ini ... bukan juga itu"  
 Rasa 'aku' [keberadaan diri] ini  
 tidaklah sama dengan 'saksi yang mengamati';  
 namun tanpa yang satu,  
 yang lainnya tak mungkin mengada.

- Sri Nisargadatta Maharaj.





Sadarilah bahwa Anda bukanlah  
— tubuh, pikiran-perasaan, ruang maupun waktu,  
seperti ini atau seperti itu  
— Anda bukanlah semua itu,  
baik secara konkrit maupun abstrak  
yang masih bisa dicerap lewat persepsi Anda;  
Punya persepsi demikian itu sendiri  
sebenarnya menunjukkan kalau  
sesungguhnya Anda bukanlah  
apa yang Anda persepsikan itu.

- Sri Nisargadatta Maharaj.



Prasangka apapun mengimplikasikan  
kalau Anda mengidentifikasi-diri pada pikiran Anda.  
Ini berarti Anda tak lagi bisa  
melihat manusia lain seperti apa adanya,  
melainkan hanya melihat konsep Anda sendiri  
tentang umat manusia.  
Padahal, mempersempit keluasaan kehidupan manusia lain  
kedalam hanya sebuah konsep  
sudah merupakan sebetuk tindak kekerasan.

- Eckhart Tolle.



❦

*Semasih tersisa anggapan  
bahwa jasad ini adalah Sang Diri,  
seseorang bukanlah pengejawantah Kesujatian,  
walau siapapun ia adanya.*

*- Sri Ramana Maharshi.*

❦



❦

*Manakala Anda tidak menyelubungi dunia  
menggunakan kata-kata dan label-label,  
hadir kembali se bentuk rasa yang begitu "ajaib"  
— yang sudah sejak lama hilang;  
yakni, sejak alih-alih menggunakan pikiran,  
umat manusia malah digunakan oleh pikirannya sendiri.*

*- Eckhart Tolle.*

❦

❦

*Ketahuiilah bahwa pemusnahan semua  
identifikasi terhadap tubuh ini  
merupakan sebuah persembahan, laku-spiritual,  
dan pengorbanan yang sesungguhnya;  
ia juga merupakan kebajikan,  
pengabdian, dan kemanunggalan ilahi;  
itulah surga, kesejahteraan, kedamaian dan kebenaran sejati;  
itulah berkah; keheningan batin;  
itulah hidup yang tanpa kematian;  
itulah kebijaksanaan, pelepasan, pembebasan akhir,  
dan kebahagiaan yang tertinggi.*

*- Sri Ramana Maharshi.*





Identifikasi-diri oleh si ego yang paling umum biasanya berhubungan dengan: kepemilikan, profesi yang digeluti, status sosial dan pengakuan orang-orang, latar-belakang pendidikan, penampilan fisik, kemampuan khusus, hubungan pribadi, kerabat dan sejarah keluarga, sistem kepercayaan yang Anda anut; dan seringkali juga berkaitan dengan nasionalisme, ras, agama, maupun identifikasi kolektif lainnya. Dan ... tak satupun daripadanya adalah Anda.

- Eckhart Tolle.





*Anda sesungguhnya adalah Kesadaran itu sendiri.  
Oleh karena itu,  
Anda tidak perlu mencari kemanapun.  
Yang perlu Anda lakukan adalah  
melepaskan segala bentuk identifikasi  
terhadap segala sesuatu yang bukan Diri Anda.  
Manakala seseorang melepas segala bentuk identifikasi,  
maka yang ada hanyalah Kesadaran murni,  
yaitu Diri-jati.*

*- Sri Ramana Maharshi.*





# The Master said...

## Ego dan Egoisme

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



*Kesadaran Saksi*

—yang menyaksikan semua itu,  
meskipun sebetulnya murni dan tidak pernah berubah,  
namun ada di bawah  
kekuasaan dan bayang-bayang si ego,  
tampak seolah-olah berubah menjadi si "aku" ...

- Sri Ramana Maharshi



Ego bisa menciptakan kesengsaraan,  
ego bisa menciptakan penderitaan,  
ego bisa menciptakan kebencian,  
ego bisa menciptakan kecemburuan.  
Ego tak pernah bisa menjadi kendaraan bagi sang suci;  
ego tidak akan pernah bisa mengantar ke seberang.

- Osho.

Munculnya perasaan iri mencerminkan egoisme,  
iri mencerminkan ketidak-sadaran.

Iri juga mencerminkan kalau Anda tidak pernah mengenal  
apa itu kegembiraan dan kebahagiaan, kendati hanya sejenak;  
sehingga Andapun hidup dalam sengsara.

Perasaan iri merupakan hasil sampingan dari batin sengsara, egoisme serta ekspresi dari ketidak-sadaran.

- Osho.




*Anda mungkin dapat menaklukkan seekor gajah gila,  
atau menaklukkan harimau dan beruang buas;  
Anda mungkin juga dapat menunggangi seekor singa,  
dan bermain-main dengan seekor ular kobra yang berbisa.*

*Anda bisa saja mempelajari berbagai rahasia kehidupan,  
atau mengembara tanpa terlihat di semesta ini,  
menjadi pengikut para dewa dan selamanya awet muda;  
Anda mungkin bisa berjalan di atas air  
dan tidak mati hangus terbakar api.*

*Namun dari semua itu,  
jauh lebih baik dan jauh lebih sulit mengendalikan pikiran.*


*- Sri Paramahansa Yogananda*




  
*Egoisme adalah tembok baja  
yang memisahkan manusia dari Tuhan.  
Ia merupakan unsur busuk  
yang menyeret manusia dari ketinggian martabat ilahinya  
dan membuatnya berdegenerasi menjadi  
makhluk yang berbasiskan insting-insting khewani  
... serta impuls-impuls brutal.*

- Sri Swami Sivananda Sarasvati.



  
*Berhati-hatilah dengan pikiran Anda  
— Ia senantiasa mencari segala cara, strategi, taktik,  
untuk mempertahankan eksistensinya.  
Ia dapat mengenakan kedok,  
ia dapat menjadi religius,  
ia dapat pergi ke gereja,  
ia bisa saja membaca Alkitab juga Veda-veda ...  
lagi-lagi hanya demi mempertahankan eksistensinya.*

- Osho.

  
*Istilah "ego" punya arti yang berbeda bagi masing-masing orang,  
namun yang saya maksudkan disini adalah "diri-semu",  
yang secara tak-sadar terbentuk oleh  
identifikasi-diri kepada si pikiran.*

- Eckhart Tolle.





*Egoisme bersembunyi di balik banyak hal,  
dalam pencarian kebenaran,  
dalam pelayanan sosial,  
dalam menunjukkan kemampuan kepada orang lain,  
dalam mempertahankan konsep-konsep ataupun gagasan-gagasan.*

*Seseorang mesti benar-benar sadar akan semua hal ini,  
dan untuk menyadarinya, diperlukan sebetulnya energi khusus.  
Saat ini, semua energi itu sudah terbang sia-sia  
dalam berbagai konflik, dalam ketakutan, penderitaan,  
serta berbagai tantangan kehidupan.  
Energi ini bahkan telah terbang sia-sia  
dalam apa yang umumnya kita sebut dengan meditasi.*

*- J. Krishnamurti.*





Pikiran ini selalu ingin menjadi yang luarbiasa.  
Ego-lah yang selalu haus dan lapar akan pengakuan  
bahwa Anda adalah 'seseorang'  
Sebagian orang menggapai impian-impianya  
melalui kekayaan,  
melalui pengaruh atau kekuasaan,  
lewat jalur politik,  
yang lainnya lagi menggunakan  
mukjizat-mukjizat dan keajaiban,  
namun inti dari semuanya tetap sama:  
"Aku tak tahan untuk menjadi 'bukan siapa-siapa'."

- Osho.



Hawa-nafsu, egoisme, iri-hati, kesombongan dan kebencian  
telah terlanjur mengakar dalam.

Jika Anda memotong cabang-cabang pohon,  
mereka akan tumbuh lagi setelah beberapa lama.  
Begitu pula halnya pemikiran-pemikiran yang demikian itu,  
walau telah ditekan atau menipis untuk sementara waktu,  
akan memanifestasikan dirinya lagi setelah beberapa lama.  
Mereka harus benar-benar dibasmi melalui usaha keras,  
perenungan Diri-jati, meditasi, dan lain-lain.

- Sri Swami Sivananda Saraswati.





The Master said...

**Nafsu-keinginan**


BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



Nafsu-keinginan sendiri bukanlah masalah;  
Melekat pada nafsu-keinginanlah yang mengundang penderitaan.  
Yang penting bukanlah menyingkirkan  
melainkan tidak melekat pada keinginan-keinginan itu,  
dan kitapun mulai menyadari 'jalan tanpa derita'  
Melepaskan akar penderitaan juga berarti:  
melepaskan kemelekatan terhadap berbagai bentuk keinginan.

- Ajahn Sumedho.



  
Sungguh sulit untuk melepaskan nafsu-keinginan;  
Anda tidak bisa melepaskan nafsu-keinginan,  
kecuali Anda 'bangun'

Nafsu-keinginan adalah suatu yang alami,  
bagi yang masih tertidur.  
Nafsu-keinginan tak-ubahnya mimpi-mimpi.  
Ketika Anda 'bangun' semua mimpi-mimpi itupun sirna,  
demikian pula dengan nafsu-keinginan.

- Osho





# The Master said...

## Kemelekatan dan Rasa Kepemilikan

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



~  
Kita berlatih untuk melepaskan,  
bukannya bagaimana mempererat genggaman kita.  
Kecerahan hadir manakala  
Anda berhenti menginginkan apapun.

- Ajahn Chah.

~  
Melepas menghadirkan kebebasan,  
dan kebebasanlah satu-satunya syarat  
bagi hadirnya kebahagiaan sejati.

Jika kita masih melekat pada apapun  
— pada kemarahan, kecemasan, atau segala milik kita?  
kita tidak bisa bebas.

- Thich Nhat Hanh.



~  
Milikilah apa saja di dunia ini  
— bahkan mungkin sebuah metode spiritual,  
atau metode meditasi,  
— jadilah seorang pemilik apa saja,  
dan Andapun akan diperbudak olehnya.

- Osho.

~  
Sesuatu yang benar-benar bernilai,  
tidak akan pernah dapat dimiliki  
— inilah salahsatu kebodohan terbesar  
yang dilakukan umat manusia:  
Kita ingin selalu memiliki.

- Osho.



Selama kita berusaha untuk memiliki,  
kita tidak akan pernah bisa mencintai dengan tulus.  
Kita mengenal cinta sebagai sebuah 'rasa' bukan?  
Ketika kita berkata kalau kita mencintai seseorang,  
kitapun diperkenalkan pada kecemburuan, ketakutan, kecemasan.

Ketika Anda berkata bahwa Anda mencintai seseorang,  
di balik semua itu tersirat: kecemburuan,  
keinginan untuk memiliki,  
keinginan untuk mendominasi,  
ketakutan akan kehilangan ... dan seterusnya.

Semua itu kita sebut cinta;  
dan kita tidak memahami apa itu cinta  
tanpa rasa takut,  
tanpa rasa cemburu,  
tanpa rasa ingin memiliki.

Selama ini kita hanya sebatas mendeskripsikan  
apa itu rasa cinta tanpa rasa takut.  
Kita bisa saja menyebutnya sebagai cinta-kasih yang impersonal,  
yang murni, yang keilahian ... atau entah apa lagi;  
namun kenyataannya, kita ini pencemburu,  
ingin mendominasi, dan selalu ingin menguasai.

- J. Krishnamurti.





Jika Anda perhatikan dengan seksama, akan terlihat bahwa hanya ada satu hal penyebab ketidak-bahagiaan; hal itu adalah kemelekatan.

Apakah kemelekatan itu?

Sebuah kondisi emosional yang disebabkan oleh kepercayaan bahwa tanpa hal-hal atau orang-orang tertentu Anda tidak bisa bahagia ... dan ... inilah kesalahan terbesar yang dilakukan oleh kebanyakan orang dalam hubungan dengan sesamanya. Mereka mencoba membangun tempat bersarang yang tetap dan permanen, dalam arus kehidupan yang terus-menerus mengalir.

- Anthony de Mello.



Melekat pada kemarahan dan menganggap kemarahan sebagai milik kita, hanya akan menyebabkan penderitaan.

Jika kemarahan benar-benar milik kita, ia akan mematuhi perintah kita.

Jika tidak ...

berarti kemarahan itu hanyalah sebuah ilusi.

- Ajahn Chah.



Kemelekatan bukanlah cinta-kasih. Dimana ada kemelekatan ... disana ada eksploitasi.

- Osho.





Bentuk-bentuk materi tidak dapat dimiliki untuk selamanya oleh siapapun;  
ketika kematian datang menjemput,  
mereka mesti ditinggalkan dan diwariskan kepada orang lain.  
Kita hanya diperbolehkan memanfaatkannya.  
Kurangnya kebijaksanaan membuat manusia "digunakan" oleh materi.  
Berdoalah agar Anda berkecukupan serta dianugerahi kekuatan untuk  
"mengadakan" hal-hal yang Anda butuhkan.  
Jangan biarkan kebahagiaan Anda tergantung pada  
hal-hal yang Anda miliki ataupun tidak miliki.

- Sri Paramahansa Yogananda.



Kemelekatan adalah penyebab utama semua penderitaan.  
Rasa kepemilikan merupakan nutrisi bagi si ego.

- Osho.





Batin yang terjebak dalam  
ambisi, keserakahan, kedengkian dan kebencian,  
terjebak dalam mabuk kesenangan serta penikmatan diri-sendiri,  
yang selalu disertai duka-cita, kesedihan, kekecewaan,  
dan kepedihan yang mendalam yang tiada terelakkan  
—batin serupa itu tak punya ruang secukupnya guna mengamati,  
dan untuk sepenuhnya hadir.

- J. Krishnamurti



Jika rasa cinta kita hanya didasari oleh hasrat untuk memiliki,  
maka itu bukanlah cinta.

- Thich Nhat Hanh.





Manakala rasa 'aku' dan 'milikku' padam,  
semua persoalanpun lenyap.  
Benih rasa kepemilikan sirna dan kehilangan kekuatannya.  
Dengan demikian, kejahatanpun hancur.

Untuk memadamkan keakuan,  
diperlukan upaya sungguh-sungguh,  
untuk terlepas dari ikatan nafsu keinginan.  
Untuk itu, hasrat dan keteguhan seseorang haruslah sangat kuat  
—bagaikan orang tenggelam,  
yang berjuang naik ke daratan  
demi menyelamatkan hidupnya.

- Sri Ramana Maharshi.



Tragedi dari kemelekatan adalah:  
ketika kita tidak mendapatkan objek yang diinginkan,  
kita akan merasa berduka.  
Kalaupun kita berhasil meraihnya,  
ia tidak menghadirkan kebahagiaan yang ajeg  
— yang ada hanya kenikmatan sekejap,  
yang kemudian diikuti oleh kebosanan,  
disamping rasa cemas yang timbul  
karena Anda takut kehilangan objek yang dilekati itu.

- Anthony de Mello.





*Batin yang selalu ingin memiliki,  
akan dikuasai oleh rasa-kepemilikan itu sendiri.  
Hasrat memiliki sesuatu juga berarti  
membiarkan diri dikuasai oleh sesuatu itu.  
Semakin banyak Anda ingin memiliki,  
semakin kuat pula Anda diperbudak olehnya.  
Kebebasan hadir ketika Anda melepaskan rasa-kepemilikan.*

*- Osho.*







Biasanya ...

ketika kita mendengar atau membaca sesuatu yang baru,  
kita langsung membandingkannya dengan  
gagasan-gagasan yang telah kita kenal.

Jika sama ... kita menerima dan membenarkannya.

Jika tidak sama ... kita mengatakan itu salah.

Lewat cara yang manapun diantara keduanya,  
sebenarnya kita tidak belajar apapun daripadanya.

- Thich Nhat Hanh.



Anda tidak hidup secara mandiri;  
Anda bergantung pada diri-semu.  
Adalah baik mengakhiri ketergantungan  
pada diri-semu ini sehingga  
Anda benar-benar menjadi Diri-jati.

- Sri Ramana Maharshi.



Seseorang mesti berpaling dari keduniawian ini  
dan masuk ke dalam batin ...

Hingga yang di dalam dan yang di luar menjadi satu kesatuan  
dan seseorang dapat melampaui yang terkondisi,  
baik di dalam maupun di luar ...

- Sri Nisargadatta Maharaj.





Banyak orang berpikir kalau mereka perlu mengasihani diri mereka ketika menerima kritikan, dimana sensitivitas dirasa memberi sedikit kelegaan.

Tetapi orang-orang semacam itu bagaikan pecandu opium; semakin mereka menggunakannya, semakin tergantung pulalah mereka kepadanya. Maka, punyailah keteguhan bak baja terhadap rasa sensitif semacam itu. Jangan pernah mau mudah tersentuh atau menjadi pelabuhan rasa iba-diri.

- Sri Paramahansa Yogananda.



Anda menjadi apa yang Anda pikirkan. Atau lebih tepatnya, Pemikiran tersebut mengakar sangat kuat sehingga membentuk siapa diri Anda. — itulah yang disebut keterkondisian.

- Osho.





Manusia hidup seperti sebuah mesin;  
karenanya, ia sama-sekali tidak sadar.  
Ia tak lain dari kebiasaan-kebiasaannya,  
timbunan kebiasaan-kebiasaan yang  
dibiasakannya.

Tak-ubahnya sebuah robot.

Yang belum sadar tidak dapat disebut sebagai  
manusia utuh;  
sebelum sadar,

Anda akan tetap hidup seperti sebuah mesin.

- Osho.



Kendati engkau melarikan diri ke tengah hutan  
sekalipun,

kebiasaan-kebiasaan buruk akan tetap mengikutimu.

Engkau tidak bisa lari darinya;

yang bisa engkau perbuat,

kalaupun tidak berjuang mengatasinya,

maka bersihkan hutan kebiasaan-kebiasaan buruk itu  
hingga engkau terbebas.

- Sri Paramahansa Yogananda.





# The Master said...

## Batin

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



... adalah keliru mengatakan bahwa heneng  
berarti batin mengurangi dirinya atau tetap terpaku pada satu titik.  
Sebetulnya, ia berarti bahwa,  
tidak ada yang tertahan didalam batin seorang meditator  
dari saat ke saat.

Batin tidak menggenggam apapun;  
tidak juga ia membeda-bedakan atau terlibat  
dalam bentuk-bentuk pemikiran apapun.  
Dalam hal ini, ia benar-benar diam dan senyap.

- Master Sheng-yen.



Yang Anda butuhkan hanyalah batin yang heneng.  
Segala sesuatunyapun akan berjalan betapa mestinya,  
manakala batin Anda heneng.  
Seperti matahari terbit membuat dunia ini aktif,  
demikian pula keelingan menghadirkan perubahan pada batin.  
Dalam cahaya kehenengan dan keelingan yang mantap,  
berbagai energi-dalam bangkit  
dan menghadirkan berbagai keajaiban dengan sendirinya,  
tanpa perlu upaya apapun.

- Sri Nisargadatta Maharaj.





Batin meditatif ini adalah batin relijius  
—reliji yang tiada tersentuh oleh gereja,  
oleh pura atau oleh kidung-kidung pujaan.  
Batin relijius adalah ledakan cinta-kasih.  
Ia adalah cinta-kasih yang tak mengenal pemisah-misahan.  
Baginya, yang jauh jadi dekat.  
Ia bukan tunggal ataupun jamak,  
namun lebih merupakan rasa cinta-kasih  
didalam mana semua bentuk pemisah-misahan sirna.

- J. Krishnamurti.



Darimana hujan berasal?  
Hujan berasal dari semua air kotor  
yang menguap dari bumi,  
seperti air seni dan air bekas pembasuh kaki Anda.

Bukankah sesuatu yang mengagumkan  
bagaimana langit menerima semua air kotor tersebut  
dan memurnikannya kembali?

Batin Andapun bisa melakukan hal yang sama  
terhadap semua kekotoran batin,  
jika Anda 'mengijinkannya'

- Ajahn Chah.





Untuk melampaui pikiran,  
batin Anda mesti tenang, diam.  
Kedamaian dan keheningan,  
keheningan dan kedamaian.  
— Inilah jalan untuk melampaui pikiran.  
Berhentilah mengajukan pertanyaan-pertanyaan di benak Anda!

- Sri Nisargadatta Maharaj.



Harap dipahami dengan baik bahwa,  
saat pikiran diam,  
sesungguhnya batin ada dalam keadaan alaminya  
— ada dalam keadaan normalnya.  
Namun begitu pikiran bergerak, ia jadi terkondisi.

- Ajahn Chah.





The Master said...

**Kebahagiaan**

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.





Pemikiran-pemikiran kita tentang kebahagiaan memerangkap kita.  
Kita lupa kalau semua pemikiran-pemikiran kita tentangnya  
hanya gagasan-gagasan belaka.  
Gagasan kita mengenai kebahagiaan  
justru bisa menghalangi kita merasa bahagia.  
Kita akan gagal melihat kesempatan  
untuk merasakan suka-cita di hadapan kita,  
bilamana kita terjebak dalam kepercayaan  
bahwa kebahagiaan mesti mengambil wujud tertentu.

- Thich Nhat Hanh.



Semua jenis kebahagiaan diawali oleh  
terbitnya keelingan...

- Sri Nisargadatta Maharaj.



Mencari-cari kedamaian sama halnya  
seperti mencari seekor kura-kura berkumis:  
Anda tidak akan menemukannya.  
Namun ketika hati Anda siap,  
kedamaian akan datang menghampiri Anda.

- Ajahn Chah.





Kebahagiaan sejati hanyalah bagi para pemberani.  
Si pengecut hidup dalam penderitaan.  
Ia menderita karena melekat pada masa-lalu,  
dan pada hal-hal yang pernah dikenal sebelumnya.  
Si pengecut terkurung dalam sangkar buatannya sendiri,  
takut akan hal yang sama-sekali baru dan tak pernah dikenalnya.

Dan kehidupan ini penuh misteri dan selalu baru adanya,  
Kehidupan sesungguhnya hanya  
bagi mereka yang mempunyai cukup nyali  
untuk melangkah ke area yang belum terpetakan sebelumnya,  
yang punya cukup keberanian untuk tidak melihat ke masa-lalu.

- Osho.



Makan ... minum ... tidur!  
Sedikit tertawa dan banyak menangis!  
Apakah hanya itu?  
Jangan mati sia-sia seperti seekor cacing.  
Bangun! Sadarlah!  
Raihlah Kebahagiaan Sejati.

- Sri Swami Sivananda Saraswati





*Jika Anda menyangka bahwa  
kebahagiaan dan kedamaian berada di tempat lain,  
kemudian Anda berlari mengejarnya,  
maka Anda tidak akan pernah mencapainya.*

*- Thich Nhat Hanh.*



*Pada tingkat yang lebih dalam,  
Diri Anda seutuhnya sudah lengkap.  
Ketika Anda menyadarinya,  
hadir se bentuk energi lain  
yang penuh kegembiraan dan suka-cita  
di balik setiap tindakan yang Anda lakukan.*

*- Eckhart Tolle.*





Melalui pemanjaan-diri terus-menerus,  
seseorang terjerat dalam kenikmatan sensorik.  
Ia hanya mengenal kesenangan sebatas pemuasan daging ini.  
Kenikmatan sensorik yang hanya  
menghasilkan kesenangan sekilas ini,  
menghalangi hadirnya kebahagiaan yang lebih ajeg,  
yang teramat halus itu  
— Kebahagiaan sejati, yang hadir melalui keheningan meditatif  
sang Yogi, yang merasakan kebahagiaan kosmis,  
yang tiada tergantikan oleh kebahagiaan duniawi manapun.

- Sri Paramahansa Yogananda.





*Kedamaian berada disini dan saat ini,  
kedamaian ada dalam diri kita  
dan pada setiap hal yang kita saksikan dan perbuat.*

*Setiap hembusan nafas ... setiap langkah kita,  
bisa diisi dengan ketentraman, kedamaian, suka-cita.  
Pertanyaannya adalah:  
Apakah kita menyadarinya?  
Yang kita perlukan hanya bangun ... hidup disini saat ini.*

*- Thich Nhat Hanh.*



*Kebahagiaan sendiri tidak bisa menghadirkan kepuasan jiwa;  
guna hadirnya kebahagiaan menyeluruh,  
seseorang mesti mengupayakan juga  
kebahagiaan bagi sesamanya.*

*- Sri Paramahansa Yogananda.*



*Bilamana Anda bisa tinggal damai bersama  
beraneka-ragam bentuk-bentuk perasaan  
yang terbit di telaga kesadaran Anda,  
Anda bisa hidup secara lebih terbuka pada dunia,  
serta terhadap diri Anda sendiri,  
seperti apapun ia adanya.*

*- Ajahn Sumedho.*





The Master said...

**Cinta-kasih Universal**

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



Pahamilah berbagai hambatan yang Anda ciptakan  
dalam perjalanan menuju kebahagiaan, kebebasan, dan cinta-kasih;  
dengan memahaminya,  
semua hambatan itu akan hilang dengan sendirinya.  
Nyalakanlah cahaya keelingan ... kegelapanpun akan sirna.  
Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang Anda raih;  
cinta-kasih bukanlah sesuatu yang dapat Anda hasilkan;  
cinta-kasih bukanlah sesuatu untuk Anda miliki;  
cinta-kasih adalah sejatinya diri Anda.

- Anthony de Mello



Kasih menghendaki pertumbuhan,  
peluasan serta pendalaman  
keelingan dan kesadaran serta kehidupan.  
Apapun yang menghalanginya mengekspresikan diri,  
menjadi penyebab dari kepedihan ...

- Sri Nisargadatta Maharaj.





*Cinta-kasih tidak pilih-bulu,  
tidak selektif layaknya keinginan.  
Cinta-kasih tidak mengenal adanya orang asing.*


*Manakala keakuan dan pementingan diri sendiri sirna,  
maka semua hasrat pengejaran kesenangan  
dan rasa takut tersakitipun sirna;  
seseorang tidak lagi tertarik untuk  
menikmati kebahagiaan bagi dirinya sendiri.*

*Jauh melampaui kebahagiaan yang umumnya kita kenal itu,  
ada energi yang begitu murni, yang tiada habis-habisnya,  
ada ekstase dalam memberi yang berasal dari sumber abadi.*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*








*Masyarakat modern begitu rumit dan penuh kepalsuan.  
Namun masih ada masyarakat pedesaan yang sederhana,  
hidup dengan penuh cinta-kasih dan kedamaian;  
tanpa saling membenci atau saling menyakiti.*

*- Sri Swami Sivananda Saraswati.*







The Master said...

**Kehidupan**

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



*Carilah kesuksesan atau uang  
dan Andapun akan menemukan frustrasi.  
Temukanlah kebenaran dan  
Andapun akan menerima kedamaian total dan kebahagiaan.  
Maukah Anda menjadi salah seorang dari yang sedikit?  
Atau, akan teruskah Anda menjadi salah seorang dari  
banyak pemuja uang dan kesuksesan duniawi?*

*- J. Krishnamurti.*



*Jika yang di dalam sudah Anda perbaiki,  
yang luaran akan mengikuti betapa mestinya.  
Realita primer terjadi di dalam;  
realita sekunder terjadi di luar.*

*- Eckhart Tolle.*





*Jika dalam kehidupan sehari-hari kita bisa tersenyum tulus,  
jika kita bisa hidup damai dan bersuka-cita,  
bukan hanya kita, namun orang-orang di sekitar kita pun  
akan merasakan manfaat daripadanya.*

*Ini saja, sudah merupakan  
sejenis "usaha menggalang perdamaian" yang sangat mendasar.*

*- Thich Nhat Hanh*



*Suatu kehidupan bajik  
bukanlah sekedar manut-manut kepada moralitas sosial saja,  
akan tetapi kebebasan dari iri-dengki,  
dari keserakahan serta penggalangan kekuatan  
—yang semuanya hanya akan melahirkan permusuhan.*

*- J. Krishnamurti.*





*Radiasikanlah pemikiran-pemikiran yang bernuansa cinta-kasih dan kebaikan kepada semua.  
Jangan pernah memperhatikan kesalahan-kesalahan dan cacat-cela orang lain.  
Apresiasi selalu kebaikan dari orang lain.  
Jangan pedulikan kelemahan mereka.  
Berdoalah bagi orang yang hendak mencelakaimu.  
Jangan acuhkan cercaan dan aniaya.  
Jadilah orang baik dan lakukanlah kebajikan.*

*- Sri Swami Sivananda Sarasvati*



*Hidup ini hanyalah sebuah sekolah tempat Anda belajar; dimana, kecuali Anda belajar untuk bangun, selamanya Anda akan terjebak dalam siklus kelahiran dan kematian.*

*- Osho.*





*Dunia ini sebuah tempat yang tidak-sempurna.  
Ia hanyalah sebuah "sekolah" yang dipenuhi berbagai "ujian"  
Melalui berbagai "ujian" itulah  
kita diharapkan memahami pelajaran-pelajaran hidup.  
Ujian-ujian itu tidak dimaksudkan untuk menggilas kita,  
melainkan guna meningkatkan "kekuatan" kita.  
Ujian-ujian itu hadir melalui berlangsungnya hukum-alam.*

*- Sri Paramahansa Yogananda.*



*Hidup berdasarkan sebuah citra diri bentukan Anda, maupun  
berdasarkan citra diri bentukan orang lain,  
merupakan sebuah kehidupan yang tak bisa dipercaya.*

*- Eckhart Tolle.*





Anda harus menjadi diri sendiri,  
seorang individu yang bebas,  
bukan "carbon copy" dari siapapun.  
Anda harus memperlihatkan wajah asli Anda.  
Keseluruhan eksistensi ini sebuah karya orisinil adanya,  
bukan imitasi.

- Osho



Jalani kehidupan sehari-hari Anda  
tanpa kehilangan kendali atas diri Anda.  
Ketika Anda larut dalam  
kekhawatiran, ketakutan, kemarahan,  
atau keinginan-keinginan Anda,  
Anda semakin menjauh dan kehilangan diri Anda;  
setiap latihan spiritual merupakan  
latihan untuk kembali kepada diri Anda sendiri.

- Thich Nhat Hanh.





*Kreatiflah!*

*Jangan risaukan apa yang sedang Anda perbuat.*

*Seseorang memang harus mengerjakan banyak hal,  
namun kerjakanlah semuanya dengan kreatif;  
yang berarti dengan penuh rasa pengabdian.*

*Dengan begitu, apapun yang Anda lakukan jadi sebetuk ibadah,  
jadi sebuah doa, sebuah persembahan suci.*

*- Osho.*







*Apabila tidak ada rasa damai di hati,  
apabila kita tidak merasa nyaman di dalam,  
kita tak bisa mengekspresikan kedamaian betapa mestinya,  
dan ...  
kitapun tidak akan mampu membesarkan putra-putri kita dengan baik.*

*- Thich Nhat Hanh.*





# The Master said...

## Naluri dan Intuisi

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



Naluri merupakan bagian dari kekuatan alam bawah-sadar, sedangkan intuisi merupakan bagian semesta supra sadar, kesadaran yang meliputi seluruh semesta-alam, 'lautan kesadaran' dimana kita hanyalah pulau-pulau kecil, — atau lebih tepatnya, gunung es — gunung es, karena kita dapat melebur dan menyatu didalamnya.

- Osho.



Intuisi hadir karena kehadiran dari 'yang tak bisa dikenal'.

- Osho.





*Akal-budi adalah kemampuan batin  
dalam bertindak sebagai saksi;  
akal-budi mengawasi gerak-gerik dan mengarahkan akal-pikir.  
Saat ini, apapun yang ada di benak Anda, berasal dari luar.  
Sedangkan, akal-budi berasal dari dalam.*

*- Osho*





*Naluri tidak menjadikan Anda seorang anak manusia seutuhnya;  
ia hanya menguatkan sisi khewani Anda,  
sehingga Anda tetap saja tak-ubahnya seekor khewan yang berkaki-dua.*

*- Osho.*







*Kebebasan Anda adalah sesuatu yang amat sangat berharga.  
Tak ada hal lain yang lebih berharga dibanding kebebasan Anda itu.  
Namun kebebasan Anda hanya dimungkinkan  
apabila Anda tak lagi ada dalam sangkar kebiasaan lama,  
pola hidup yang tanpa kesadaran itu.  
Ubahlah pola hidup Anda dari ketidak-sadaran menuju kesadaran.*

*- Osho*



*Kebanyakan orang tidak menyadari hidup mereka.  
Mereka hidup dan berpikir secara mekanis.  
Bahkan kebanyakan merupakan mekanisme milik orang lain  
— emosi, tindakan, dan reaksi mekanis milik orang lain.*

*- Anthony de Mello.*





*Manakala Anda sadar akan ego didalam diri Anda,  
maka sesungguhnya sang ego tak lagi berkuasa atas diri Anda.  
Ia hanya jadi se bentuk pola batin terkondisi yang sudah usang.  
Ego menyiratkan ketidaksadaran.  
Kesadaran dan ego tak bisa mengada  
berdampingan.*

*- Eckhart Tolle.*



*Kesadaran layaknya sang mentari.  
Ketika ia menyinari,  
segala sesuatunya bertransformasi.*

*- Thich Nhat Hanh.*







*Setahap demi setahap,  
apapun yang terjadi ... biarkanlah terjadi.  
Perubahan yang sesungguhnya akan hadir  
bukan lantaran keinginan dan ego Anda,  
melainkan atas kehendak dari Kesujatian Itu Sendiri.  
Dan ... kesadaranlah yang meluluskan Kesujatian merubah Anda.*

*- Anthony de Mello*



*Kesadaran adalah agen transformasi terbesar.  
Teruslah berupaya jadi lebih sadar dan lebih sadar lagi,  
Andapun akan mengalami perbaikan  
dalam setiap aspek kehidupan Anda.  
Kesadaran akan menghadirkan kepuasan batin.*

*- Osho.*





*Anda mungkin belum bisa mengarahkan  
setiap aktifitas bawah-sadar ke tataran sadar,  
dan menjadikannya bentuk-bentuk pemikiran sadar;  
namun selama ia selalu tercermin pada diri dalam wujud emosi,  
Anda bisa menyadari kemunculannya.*

*- Eckhart Tolle.*





*Semakin keras Anda berusaha untuk memperbaiki diri,  
Anda malah jadi semakin buruk.  
Yang diharapkan dari Anda hanyalah SADAR.*

*- Anthony de Mello*





The Master said...

**Masa-kini dan Kekinian**

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



*Guna bebas dari semua otoritas,  
baik dari otoritas Anda sendiri maupun orang lain,  
berarti mesti bebas dari masa-lalu;  
dimana pikiran Anda selalu baru, polos, penuh semangat dan gairah.  
Hanya pada kondisi begitulah,  
seseorang mungkin belajar dan mulai memperhatikan.*

*Dan guna mencapainya, dibutuhkan seporsi kesadaran,  
kesadaran tentang apa yang sebenarnya sedang terjadi di benak Anda,  
tanpa berupaya untuk memperbaikinya,  
atau mengatakan apa yang seharusnya atau yang tidak seharusnya terjadi;  
karena kalau begitu Anda mengoreksinya,  
dan saat itu juga Anda telah memberinya otoritas baru,  
yang menghalangi realita yang ada.*

*- J. Krishnamurti*





*Jika Anda berada dalam kondisi kekinian yang intens,  
Anda tidak berpikir, namun sangat waspada.  
Jika Anda lengah dan kesadaran Anda menurun,  
pikiranpun menyergap lagi,  
benak Andapun kembali bising,  
dan kehenengan sirna,  
sehingga Andapun kembali  
diombang-ambingkan oleh sang waktu.*

*- Eckhart Tolle.*



*Kehidupan hanya dapat ditemukan disini saat ini.  
Masa-lalu telah berlalu,  
sedangkan masa-depan belum tiba;  
bila kita tidak kembali kepada diri kita disini saat ini,  
kita tidak akan bisa berdamai dengan kehidupan.*

*- Thich Nhat Hanh.*



~

*Saya mengingatkan bagaimana caranya agar  
Anda dapat menjaga keawasan dari saat ke saat;  
namun yang utama adalah,  
biarkan status kesadaran baru ini menyusup,  
alih-alih mesti berusaha keras agar ia terjadi.  
Nah ... bagaimana cara membiarkannya menyusup?  
Cukup biarkan saat ini berlangsung seperti apa adanya.*

*- Eckhart Tolle.*

~



~

*Perhatian penuh membantu Anda kembali ke saat ini.  
Saat ini juga ...*

*apabila Anda dapat menyadari hal-hal  
yang membuat Anda berbahagia,  
maka kebahagiaan pun hadir bersama Anda.*

*- Thich Nhat Hanh.*

~

~

*Sadarilah secara mendalam bahwa  
Anda hanya memiliki masa-kini.  
Jadikanlah 'kekinian' sebagai perhatian utama dari hidup Anda.*

*- Eckhart Tolle*

~



# The Master said...

## Guru

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.





Dunia ini adalah Guru terbaik Anda.  
Ada pelajaran dalam segala hal.  
Ada pelajaran dalam setiap pengalaman.  
Pelajarilah dengan baik,  
agar menjadi bijaksana.

Setiap kegagalan adalah  
batu loncatan menuju kesuksesan.  
Setiap kesulitan atau kekecewaan  
adalah ujian bagi keyakinan Anda.  
Setiap kejadian yang tak menyenangkan  
juga godaan-godaan  
adalah ujian bagi daya-tahan Anda.

Oleh karena itu:  
Jangan putus-asa. Maju terus pantang mundur!

- Sri Swami Sivananda Saraswati.



Guru saya memberitahu saya bahwa  
keelinganlah Guru itu;  
daripadanyalah semua pertumbuhan lainnya  
mulai bertumbuh di dalam diri ini.

- Sri Nisargadatta Maharaj.





*Sesungguhnya, Andalah Guru bagi diri Anda sendiri.*

*Mencari Guru-guru tidak bisa menghapus keraguan Anda sendiri.*

*Guna menemukan Kesujatian, Anda mesti menyelidikinya sendiri ke dalam diri Anda sendiri, bukan mencarinya ke luar.*

*Memahami diri Anda sendiri adalah hal yang paling penting.*

*- Ajahn Chah.*



*Guru saya menyuruh memperhatikan dengan seksama rasa "Aku ada"*

*—yang bersemayam di dalam, dan tidak memberi perhatian pada hal lain.*

*Saya hanya mematuhinya ...*

*Satu-satunya alasan saya melakoninya hanyalah karena Guru saya menyuruh demikian.*

*Dan itu berhasil!*

*Kepatuhan ternyata pelarut mujarab dari segala bentuk keinginan dan ketakutan.*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*





*Kemahardikaan tidak di luar Anda,  
melainkan hanya ditemukan di dalam.  
Jika seorang siswa mendambakan kebebasan,  
maka Guru di dalam akan menariknya masuk,  
sedang Guru diluar mendorongnya ke dalam —  
untuk menyelami Diri-nya.  
... Inilah sesungguhnya berkat dari seorang Guru.*

*- Sri Ramana Maharshi.*



*Siswa yang tulus, yang sungguh-sungguh berjuang,  
juga menerima lebih banyak rintangan dan kesulitan,  
karena ia harus bergegas dalam menapaki "jalan kebenaran"  
guna menghampiri gerbang Kerajaan Kedamaian dan Kebahagiaan Sejati.*

*- Sri Swami Sivananda Saraswati*





*Anda tak butuh penyelamatan manapun.  
Yang Anda butuhkan hanyalah sedikit guncangan  
guna membangunkan Anda.  
Andapun tak butuh pendeta-pendeta itu,  
melainkan orang-orang  
yang sudah bangun  
Sebab hanya yang sudah bangun sajalah  
yang bisa membangunkan  
yang masih terlelap dan bermimpi.*

*- Osho*





*Seorang calon-siswa yang berhasrat  
mendapatkan anugrah dari Sang Guru,  
mesti menjadikan dirinya pantas  
untuk menerima anugrah tersebut.  
Berkat dari Sang Guru hanya akan hadir  
manakala seorang calon-siswa benar-benar menginginkannya  
dan ketika ia pantas untuk menerimanya.*

*- Sri Swami Sivananda Saraswati.*





# The Master said...

## Ajaran

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



*Ingatlah selalu;*

*apapun yang saya katakan kepada Anda,  
dapat Anda sikapi dalam dua cara.*

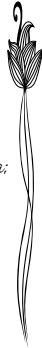
*Menerimanya saja karena otoritas saya,  
"Karena Osho yang mengatakan demikian,  
maka sudah pasti benar"*

*—jika demikian Anda menyikapinya, Anda akan menderita;  
Anda tidak akan tumbuh.*

*Simaklah baik-baik apapun yang saya katakan;  
cobalah memahaminya,  
terapkan didalam kehidupanmu,  
saksikan bagaimana ia bekerja,  
dan simpulkanlah sendiri.*

*Kesimpulan-kesimpulan yang Anda buat itu bisa saja serupa,  
atau bahkan sama-sekali berbeda.*

*Ia tidak akan pernah persis sama  
karena Anda punya kepribadian yang berbeda,  
karena Anda individu yang unik.*



*Apapun yang saya katakan adalah kata-kata saya sendiri.  
Mereka berlaku untuk saya.*

*Anda mungkin saja punya kesimpulan yang serupa,  
namun tidak mungkin sama persis.*

*Jadi kesimpulan-kesimpulan saya  
hendaklah tidak Anda jadikan sebagai  
kesimpulan-kesimpulan Anda juga.*

*Anda mesti mencoba memahami yang saya maksud,  
namun hendaklah Anda tidak mengumpulkan  
kesimpulan-kesimpulan dari saya.*

*Dengan begitu, Andapun tumbuh secara lahir-batin.*

*- Osho.*





Agama merupakan salahsatu cabang dari ilmu-pengetahuan.  
Artinya, guna memahami dan melampaui semua pengetahuan,  
guna memahami sifat alami maupun luasnya alam-semesta ini,  
tapi bukan dengan menggunakan teleskop,  
namun menggunakan keluasan dan kelapangan hati dan batin.  
Dan hal ini tidak ada hubungannya sama-sekali  
dengan agama-agama terorganisasi.  
Alangkah mudahnya manusia diperalat oleh  
keyakinan dan fanatismena,  
dan meyakini dogma yang tidak realistis.  
Sadarilah bahwa tidak ada kuil, mesjid, atau gereja apapun,  
yang bisa mewakili Kesujatian.

- J. Krishnamurti.



Inti dari jalan sebenarnya cukup mudah.  
Tak perlu penjelasan panjang-lebar.  
Lepaskan semua kecintaan dan kebencian  
dan biarkan semua berjalan apa adanya.  
Hanya itulah yang saya lakukan  
dalam latihan saya.

- Ajahn Chah







Saya tidak tahu apakah orang-orang pernah berpikir, kalau agama-agama yang berdasarkan pada satu kitab—seperti Al-Qur'an atau Alkitab—menjadi sangat fanatik, sempit dan fundamentalis.

Dan ajaran-ajaran seperti Hinduisme dan Buddhisme, yang punya banyak kitab, yang semuanya dianggap suci, benar, langsung datang dari mulut Tuhan; mereka tidak begitu fanatik, mereka toleran, mereka menyerap.

- J. Krishnamurti



Kepercayaan hanya hadir dalam 'kegelapan'; ketika Anda tidak-tahu.

Kepercayaan Anda membuat Anda tetap berada dalam 'kegelapan'—karena percaya, Anda tidak akan pernah mencoba untuk menemukan sendiri apa itu Kebenaran yang sesungguhnya.

- Osho.





# The Master said...

## *Spiritualitas*

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



Kemanapun Anda berusaha mencari, semua hanyalah mimpi.  
Bahkan gagasan untuk keluar dari mimpi-mimpi tersebutpun  
adalah ilusi yang diciptakan pikiran ini.

Untuk apa pergi mencari?

Cukup sadari bahwa Anda sedang bermimpi;  
berhentilah mencari jalan keluar.

Masalahnya tidak terletak pada mimpi-mimpi itu.  
Masalahnya, Anda menyukai sebagian mimpi-mimpi Anda itu,  
dan tidak menyukai bagian lainnya.

Manakala Anda telah 'melihat',  
bahwa semua mimpi itu hanya mimpi-mimpi belaka,  
Anda telah melakukan yang perlu dilakukan.

- Nisargadatta Maharaj.



Spiritualitas berarti bangun.  
Kebanyakan orang,  
meskipun mereka tidak menyadarinya ...  
sedang tertidur lelap.  
Mereka terlahir dalam tidur ...  
mereka dewasa dan  
... menjalani kehidupan dalam tidur ...  
mereka menikah dalam tidur ...  
membesarkan anak-anak dalam tidur ...  
dan akhirnya mati-pun dalam tidur;  
tanpa pernah terbangun.

- Anthony de Mello





Satu hal mendasar didalam pendakian spiritual adalah,  
Anda mesti berjalan menapakinya,  
dan membuat jalur Anda sendiri;  
Anda tidak akan menemukan jalur siap-pakai.

Memang bukan sesuatu yang murah  
guna merealisasikan kesujatian.  
Anda mesti menciptakan jalur itu  
dengan menapakinya langsung;  
tidak ada hamparan jalur siap-pakai yang menanti Anda.

Layaknya langit luas;  
burung-burung berterbangan,  
namun mereka tak meninggalkan jejak-jejak.  
Anda tidak bisa mengikuti mereka;  
tidak ada jejak-jejak kaki yang tertinggal.

- Osho



Kemurnian moralitas dan aspirasi spiritual  
adalah langkah pertama bagi para penekun,  
didalam menapaki jalan.

Tanpa pengakuan yang tegas akan nilai-nilai moral,  
sudah pasti tidak ada kehidupan spiritual  
atau bahkan sekedar kehidupan yang baik sekalipun.  
Karena banyak penekun  
yang mengabaikan pentingnya moralitaslah  
banyak diantara mereka yang tidak berhasil  
dalam penekunan mereka.

- Sri Swami Sivananda Saraswati.





*Transformasi batin tidak bisa diraih dengan sengaja.  
Anda tidak bisa mentransformasikan diri dengan sengaja;  
Andapun tidak bisa mentransformasikan pasangan Anda,  
atau siapapun.  
Yang bisa Anda lakukan hanyalah  
menyediakan ruang bagi berlangsungnya transformasi batiniah itu,  
demi hadirnya cinta-kasih dan berkah itu.*

*- Eckhart Tolle.*



*Memperbaiki diri-sendiri sama artinya dengan  
memperbaiki seluruh dunia.  
Matahari yang bersinar cerah, tidak memperbaiki siapapun.  
Namun karena ia bercahaya, seluruh duniapun jadi terang.  
Mentransformasikan diri Anda sendiri sama artinya  
dengan 'memberi terang' kepada seluruh dunia.*

*- Sri Ramana Maharshi.*



# The Master said...

**Latihan, Pembelajaran & Pemahaman Diri**

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



*Ketika Anda menanam selada,  
dimana ia tidak tumbuh dengan baik,  
Anda tidak akan menyalahkan tanaman selada itu,  
melainkan mencari-tahu mengapa ia tidak tumbuh dengan baik.  
Mungkin ia perlu lebih banyak pupuk,  
lebih banyak air,  
atau lebih sedikit sinar matahari.  
Anda tak kan pernah menyalahkan tanaman itu.*

*Akan tetapi,  
ketika kita bermasalah dengan orang lain,  
seringkali kita menyalahkan orang lain.  
Padahal...  
jika kita memahami mereka,  
mereka pun akan baik-baik saja;  
seperti tanaman selada itu.*

*Menyalahkan, tidak membawa dampak positif sama-sekali,  
demikian pula mencari-cari alasan,  
apalagi malah bertengkar membela pendapat Anda.*



*Itulah pengalaman saya.  
Jangan menyalahkan,  
tak perlu mencari-cari alasan,  
tak perlu berargumentasi.  
Cukup pahami dengan baik.*

*Jika Anda dapat memahami orang lain,  
dan Anda menunjukkan bahwa Anda  
memahaminya,  
Andapun bisa menyayanginya,  
dan situasipun akan berubah.*

*- Thich Nhat Hanh.*





Waktu kita terbatas dalam kurun kelahiran ini;  
oleh karenanya, alih-alih mengajari orang-orang,  
kita mesti mendidik diri-kita sendiri.  
Kita mesti menaklukkan diri-sendiri,  
dan bukannya menaklukkan orang-lain.  
Baik ketika datang maupun pergi...,  
saat berdiri, duduk, maupun berbaring,  
batin mesti fokus ke dalam diri-sendiri.  
Jika rutin berlatih seperti ini,  
dan berhasil mengembangkan  
perhatian-penuh secara berkesinambungan,  
kebijaksanaanpun akan cepat terbit;  
inilah cara tercepat dalam berlatih.

- Ajahn Chah.



Jika kalian telah memahami  
diri kalian sendiri secara mendalam,  
telah belajar tentang diri kalian sendiri  
melalui kesadaran tanpa pilih-bulu  
dan telah menggelar fondasi kebajikan,  
yang adalah ketertiban,  
kalian bebas dan tidak akan menerima  
—apa yang disebut dengan—  
otoritas spiritual manapun.

- J. Krishnamurti.







*Sesosok batin yang berbangga-diri tidak akan pernah bisa murah-hati,  
tak akan pernah bisa punya kemuliaan hati,  
tak akan pernah bisa punya kerendahan-hati ...  
yang merupakan awal dari belajar,  
yang adalah awal dari kearifan.*

*- J. Krishnamurti*



*Berhasrat merubah dunia  
tanpa memahami siapa sesungguhnya diri kita,  
sama halnya dengan mencoba melapisi semua jalan di dunia ini  
dengan kulit guna menghindari  
rasa sakit terinjak batu dan tertusuk duri.  
Jauh lebih mudah memakai sepasang sepatu.*

*- Sri Ramana Maharshi*





*Kebanyakan dari kita selalu mengejar kesenangan,  
baik kesenangan di luar maupun di dalam diri kita,  
dimana kesenangan telah menjadi struktur dalam masyarakat kita.  
Saya rasa adalah penting buat memahami semua ini,  
karena semenjak kecil hingga kita mati,  
baik secara terang-terangan maupun secara diam-diam,  
kita selalu mengejar kesenangan-kesenangan tersebut —  
baik atas-nama Tuhan, atas-nama pelayanan terhadap masyarakat,  
ataukah demi keinginan dan kepentingan sendiri.*

*- J. Krishnamurti.*



*Menyimak dan memahami penderitaan di dalam batin kita  
mampu menyelesaikan sebagian besar persoalan yang kita hadapi.*

*- Thich Nhat Hanh.*





*Ketika Anda memahami apa itu "tanpa-diri,"  
maka semua beban kehidupanpun sirna.  
Anda berdamai dengan dunia.*

*Ketika kita melihat segala sesuatu tanpa mengikut-sertakan diri ini,  
kita tidak lagi melekat ke kebahagiaan,  
dengan begitu merasa sangat bahagia.*

*Belajarlah untuk melepas tanpa perjuangan,  
melepas saja, menjadi diri Anda apa-adanya  
—tidak menggenggam apapun,  
tidak melekat pada apapun ... bebas.*

*- Ajahn Chah.*



*Pelajaran terbaik sepanjang masa terletak pada  
menerima apapun yang disajikan kehidupan ini kepada kita.*

*- Anthony de Mello.*





*Kecuali Anda benar-benar memahami diri Anda,  
Anda tidak akan pernah bisa mengetahui mana yang nyata,  
dan mana yang hanya proyeksi dari pikiran.  
Andapun juga tidak akan dapat memahami orang lain.*

*Pemahaman-diri merupakan pintu utama bagi semua pengetahuan;  
inilah fondasi utamanya.  
Tanpa fondasi yang benar,  
semua pengetahuan hanyalah pengetahuan luaran;  
yang jauh di dalam tersembunyi kebodohan.*

*- Osho.*



*Jalan terbaik untuk menemukan Diri Anda yang sesungguhnya  
adalah dengan menghilangkan rasa-diri  
didalam pelayanan terhadap sesama.*

*- Mahatma Gandhi.*





Dasar dalam latihan kita semestinya:  
pertama, senantiasa jujur dan lurus;  
kedua, selalu waspada terhadap setiap perbuatan buruk;  
dan ketiga adalah selalu rendah hati,  
hidup menyendiri dan puas dengan apa yang ada.

Bila kita senantiasa merasa cukup dengan seadanya,  
baik dalam hal berbicara maupun hal lainnya,  
kita akan dapat mengamati diri kita dengan baik,  
kita tidak akan terganggu.

Batinpun punya fondasi yang baik berupa:  
moralitas, semadi dan kebijaksanaan.

- Ajahn Chah.



Gagasan keliru tentang 'inilah aku'  
menyebabkan belenggu perbudakan,  
pemahaman yang benarlah yang menuntun  
kepada kebebasan dan kebahagiaan.

- Sri Nisargadatta Maharaj.



Menyelidiki dengan seksama  
sifat-sifat diri-semu yang terbelenggu ini,  
dan menyadari sifat sejatinya ...  
mengantarkan pada pembebasan.

- Sri Ramana Maharshi.





*Awasi hati Anda dengan seksama.  
Hati itu sendiri sebetulnya murni;  
namun berbagai bentuk emosi hadir mewarnainya.  
Maka jadikanlah batin Anda seperti jaring yang terjalin ketat  
guna menangkap setiap bentuk emosi dan perasaan yang datang,  
kemudian selidikilah setiap bentuk emosi dan perasaan itu,  
sebelum Anda bertindak.*

*- Ajahn Chah.*



*Saya tidak ingin orang-orang beranggapan bahwa  
mereka bisa merealisasikan Kesujatian  
hanya dengan mendengarkan ceramah-ceramah  
atau membaca buku-buku.  
Mereka mesti mempraktekkan sendiri  
apa yang mereka dengar dan mereka baca.  
- Sri Paramahansa Yogananda.*



Hampir semua manusia kurang-lebih tidak bahagia karena hampir semuanya tidak mengenal Sang Diri-jati. Kebahagiaan sesungguhnya hanya ditemukan melalui pemahaman-diri.

Yang lainnya tidak ajeg.

Memahami siapa Diri kita sesungguhnya adalah senantiasa ada dalam Kebahagiaan Sejati.

- Sri Ramana Maharshi.



Guna meraih kebahagiaan alami, seseorang mesti memahami dirinya sendiri.

Dan untuk itu ...

pertanyaan ke dalam:

"Siapa sesungguhnya saya?"  
adalah metode utamanya.

- Sri Ramana Maharshi.

Latihan yang baik adalah bertanya kepada diri Anda sendiri dengan sungguh-sungguh:

"Mengapa saya dilahirkan?"

Tanyakanlah kepada diri Anda sendiri sepanjang waktu

— pagi, siang, dan malam ...

setiap hari.

- Ajahn Chah.



*Sekarang ini, modal-dasar Anda hanyalah  
apa yang pernah Anda baca  
— semua yang telah Anda dengar dan baca.  
Namun investasi seperti itu,  
tidak berguna sama-sekali di ranah spiritual.*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*



*Kita mesti terus belajar.  
Kita mesti membuka diri.  
Kita mesti bersedia melepaskan pengetahuan yang usang,  
guna memahami realitas yang lebih tinggi.*

*- Thich Nhat Hanh.*







*Apapun aktifitas atau praktek yang sedang kita tekuni,  
tidak ada satu halpun, yang tidak dipermudah melalui  
latihan dan pembelajaran terus-menerus.*

*Melalui latihan... kita bisa berubah;  
dan mentransformasikan diri kita.*

*- Dalai Lama*



*Pemahaman-diri bukanlah sebuah proses akumulasi;  
pemahaman-diri merupakan  
sebuah proses penemuan-diri  
dari saat-ke-saat ...*

*- J. Krishnamurti.*





# The Master said...

## **Kepolosan, Kejernihan, Kejujuran**

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



*Kita telah melupakan betapa pentingnya kejujuran.  
Karena rasa takut kita telah menjadi tidak jujur dan menjalani kepalsuan.  
Karena rasa takut kita meniru orang banyak dan menjadi palsu.  
Karena rasa takut kita mengenakan topeng sehingga kita terlihat  
seperti orang lain  
— padahal diri kita tidak seperti orang lain.  
Setiap orang adalah unik;  
tidak ada yang sama seperti orang lain.  
Sejauh menyangkut kejujuran, kita telah jatuh lebih rendah  
dibandingkan hewan sekalipun.*

*- Osho.*



*Tampilan luaran seringkali mengecoh.  
Untuk dapat melihat dengan jernih,  
batin Anda mesti murni dan tidak melekat.*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*



❦

*Kepolosan bukanlah berwawasan-luas.  
Sederhananya, kepolosan berarti kejernihan yang benar-benar bersih,  
pandangan yang bebas dari berbagai prasangka ataupun pengetahuan apapun.  
Kepolosan juga berarti layaknya sebuah cermin,  
yang kosong namun... dapat memantulkan apapun yang ada di hadapannya.  
Kepolosan merupakan pencapaian tertinggi.  
Hanya sedikit orang di dunia ini, yang berhasil menjadi "polos."*

*- Osho.*



❦

*Proses menuju kepolosan bukanlah proses untuk menjadi sesuatu,  
melainkan proses menemukan kembali Diri-jati Anda.  
Ini bukanlah proses pencarian terhadap sesuatu yang baru --  
sederhananya Anda hanya perlu menemukan kembali  
sesuatu yang sudah ada didalam diri Anda.*

*- Osho.*





*Ketulusan adalah suatu kualitas batin yang timbul manakala ada totalitas didalam hal yang sedang Anda kerjakan.*

*Seorang anak kecil yang sedang bermain dengan mainannya punya ketulusan; ia tercerap sepenuhnya didalam permainannya itu. Tidak ada hal lain di benaknya, selain permainannya; si "anak kecil" tidak ada disana, yang ada hanyalah kegiatan bermain itu sendiri.*

*- Osho.*





*Kepolosan hadir manakala Anda  
menjadi lebih sadar, lebih waspada,  
dan mulai menanggalkan semua bawaan yang tidak perlu.  
Pernahkan Anda berpikir betapa banyak beban  
yang Anda bawa di dalam diri Anda?  
Orang yang sadar perlahan-lahan mulai melepaskan semuanya,  
karena harta yang paling berharga didalam diri Anda adalah  
jadi sepenuhnya tanpa-beban, bersih, murni, dan polos.*

*- Osho.*





*Jika Anda tidak menilai apapun,  
batin Andapun jadi 'polos'..*

*Jika Anda tidak membeda-bedakan segala sesuatunya,  
jika Anda melihat realita sebagai satu kesatuan yang utuh,  
saat itulah —untuk pertama kalinya—  
Anda 'melihat' hakekat dari keberadaan.*

*- Osho.*



# The Master said...

*Perhatian Benar, Keawasan dari Saat ke Saat*

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.





Dalam perhatian penuh, ada kebebasan, dan hanya batin yang bebas sajalah yang punya kualitas perhatian begitu —dimana didalamnya tidak ada usaha untuk mencapai sesuatu, tidak ada untung-rugi, serta bebas dari rasa takut.

Batin tenang dan penuh-perhatian, sangat dibutuhkan guna memahami persoalan-persoalan kehidupan ini, serta guna memahami arti cinta-kasih yang sesungguhnya.

- J. Krishnamurti.



Hati-nurani itu sendirilah 'suara didalam' itu. Namun bagi orang kebanyakan, kesulitannya adalah dorongan bawah-sadar dan desakan naluri seringkali disalah-sangkai sebagai 'suara didalam' Guna menyimak 'suara didalam' yang sesungguhnya, butuh derajat kemurnian tinggi dan ketenangan batin yang dalam.

- Sri Swami Sivananda Saraswati.



Masa kini diliputi oleh kebahagiaan dan suka-cita. Jika Anda memiliki cukup perhatian, Anda akan dapat melihatnya.

- Thich Nhat Hanh.





*Amatilah diri Anda,  
sadarilah setiap gerak-gerik dari diri Anda.  
Lihat bagaimana diri Anda bekerja, dan  
awasi setiap motif dari tindakan Anda serta setiap akibat-akibatnya.  
Pelajarilah 'penjara' yang sudah Anda bangun di sekeliling Anda itu.  
Yang Anda butuhkan adalah menyingkirkan setiap kecenderungan  
membuat batasan-batasan bagi diri Anda.  
Sebab, semua batasan itu berlaku hanya bagi raga ini.*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*



*Ingatlah baik-baik, ketika Anda dihadapkan pada dua pilihan,  
pilihlah hal yang baru bagi Anda, pilihlah yang lebih sulit dikerjakan,  
dimana untuk mengerjakannya dibutuhkan sepori keawasan.  
Pilihlah keawasan di atas kemudahan dan kenyamanan,  
dimana daripadanya batin meditatif dimungkinkan hadir.*

*- Osho*





Mengawasi setiap bentuk emosi yang muncul di dalam diri Anda, sama pentingnya dengan mengawasi pemikiran-pemikiran Anda; sebab emosi merupakan indikasi yang terpercaya tentang seperti apa sebetulnya pemikiran-pemikiran Anda. Jika Anda tidak awas terhadap bentuk-bentuk emosi Anda itu, mereka bisa segera mengambil-alih diri Anda, sebelum Anda sempat menyadarinya.

- J. Krishnamurti



Jangan hanya mengharap hasil dari perbuatan Anda — cukup beri perhatian pada perbuatan itu sendiri. Hasil dari perbuatan Anda akan datang dengan sendirinya. Ini merupakan sebetulnya latihan spiritual yang ampuh.

- Eckhart Tolle.





Jangan memberikan terlalu banyak perhatian pada rasa takut, karena itu berbahaya.

Kalau Anda memberi banyak perhatian pada rasa takut, sama artinya dengan menyuapinya; iapun akan kian membesar.

... Alihkan perhatian dari rasa takut, dan berilah perhatian pada cinta-kasih.

- Osho.



Berusahalah selalu penuh-perhatian; biar segala sesuatunya berjalan secara alamiah. Batin Andapun akan tenteram dalam setiap situasi, bagai telaga jernih di tengah hutan.

- Ajahn Chah.



Arahkan perhatian Anda ke dalam. Anda akan merasakan energi baru, kekuatan baru, dan kedamaian baru—pada tubuh, pikiran, dan rokhani Anda.

- Sri Paramahansa Yogananda.





Cukup awasi dengan seksama  
batin Anda yang sumpek dan gelap itu,  
yang egois dan kekanak-kanakan itu,  
dan batinpun bertumbuh kian matang.

Yang utama adalah kedewasaan hati dan batin,  
yang hadir seketika,  
manakala rintangan utamanya  
—berupa ketidak-elingan dan ketidak-sadaran— tersingkirkan.  
Dalam kesadaranlah batin Anda bertumbuh.

- Sri Nisargadatta Maharaj.



Awasilah pikiran Anda.  
Periksalah dengan seksama  
ketika pikiran dan perasaan Anda datang dan pergi.  
Jangan melekat pada apapun.  
Cukup sadari apapun yang hadir pada saat ini.

- Ajahn Chah.





*Anda mesti mengawasi diri  
—terutama pikiran— Anda  
terus-menerus,  
saat demi saat,  
tanpa melewatkan apapun.  
Ini sangatlah penting  
guna bisa memilah antara Diri-jati dengan diri-semu.*


*- Sri Nisargadatta Maharaj.*



*Ketika Anda mengasihi seseorang,  
hal terbaik yang bisa Anda berikan adalah  
kehadiran dan perhatian Anda.  
Bagaimana Anda bisa mengasihi,  
kalau Anda tak hadir disana?*

*- Thich Nhat Hanh.*





*Kesenangan membuat Anda tertidur lelap,  
sedangkan kepedihan membuat Anda terbangun.  
Jika tidak ingin sengsara ... jangan tidur!*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*







# The Master said...

## *Meditasi*

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.





*LIHATLAH SEGALA SESUATU SEBAGAIMANA ADANYA...*

*Itulah meditasi.*

*Kesampingkan pikiran Anda.*

*Tataplah langsung realita kehidupan ini.*

*Hadapi langsung —layaknya bertatap-muka.*

*Kesampingkan pikiran Anda.*

*Lihatlah realita kehidupan ini dalam keheningan,  
tanpa campur-tangan si pikiran,  
sehingga pikiran tidak jadi penghalang,  
tidak jadi pengacau.*

*Itulah meditasi:*

*melihat segala sesuatu 'sebagaimana adanya'*

*- Osho.*



*Dalam meditasi...*

*kekuatan Tuhan mulai memantul  
di telaga jernih kesadaranmu.*

*- Sri Paramahansa Yogananda.*



*Meditasi memang terasa menyakitkan pada awalnya,  
namun pada akhirnya menghadirkan  
suka-cita tertinggi dan kebahagiaan abadi.*

*- Sri Swami Sivananda Saraswati.*





Dengan menatap ke dalam niat-niat  
dan perilaku-prilaku Anda dalam henengnya meditasi,  
Anda bisa menyelidiki hubungan antara nafsu-keinginan dan kekecewaan.  
Lihatlah penyebab-penyebab dari ketidak-puasan:  
menginginkan apa yang tak Anda punyai;  
menolak apa yang tidak Anda sukai;  
tak bisa selalu memiliki apa yang Anda  
inginkan.

Ini secara khusus terasa menyesakkan bilamana  
subjek dari ketidak-puasan dan keinginan itu sendiri adalah Anda.

Tak seorangpun bisa berdamai dengan mudah  
dengan kelemahan pribadi,  
terutama bilamana penekanan sedemikian besarnya  
ditujukan pada rasa nyaman, kemajuan serta menikmati yang terbagus.  
Harapan-harapan seperti itu benar-benar mempersulit seseorang  
untuk bisa menerima dirinya seperti apa adanya.

- Ajahn Sumedho.





*Meditasi layaknya sebatang kayu.*

*Penyelidikan dan pandangan-terang adalah salahsatu ujungnya;  
sedangkan konsentrasi dan ketenangan pada ujung lainnya.*

*Jika Anda mengangkat batang kayu itu,  
kedua ujungnya akan terangkat bersamaan.*

*Lalu ... yang mana konsentrasi dan ketenangan ...  
dan yang mana penyelidikan dan pandangan-terang?*

*Semua hanyalah batin ini.*

*- Ajahn Chah.*



*Sederhananya,  
meditasi adalah sebuah keadaan tanpa bekerjanya pikiran,  
kesadaran tanpa proses berpikir,  
yang ada hanyalah kesadaran itu sendiri,  
yang bening,  
tanpa bentuk-bentuk pemikiran apapun.*

*- Osho.*





*Meditasi adalah pengosongan batin dari yang dikenal.  
Ini tidak dapat dilakukan oleh pikiran  
ataupun segala bentuk pemikiran;  
tidak juga lewat keinginan dalam bentuk doa-doa,  
ataupun berbagai bentuk hipnosis-diri  
melalui kata-kata, gambaran, pengharapan dan kesombongan.*

*Semua ini mesti berakhir seketika,  
tanpa daya-upaya yang disengaja;  
ini bukan merupakan sebarang pilihan.  
Ini terbit bersama nyala kesadaran.*

*- J. Krishnamurti.*



*Tentu saja ada berbagai teknik meditasi,  
tetapi semua akan kembali kepada hal ini  
—biarkan saja semua berlangsung seperti apa adanya.  
Melangkahlah kemari, disini tenang ... bebas dari pergumulan.  
Mengapa Anda tidak mencobanya?*

*- Ajahn Chah.*





Jadi saya katakan bahwa:

Untuk menyimak ke dalam diri Anda dengan seksama,  
menghadirkan sebuah kualitas baru pada batin ini,  
yang merupakan revolusi yang sesungguhnya...

Batin seperti itu tidak membutuhkan dewa-dewa, ritual-ritual,...  
upacara-upacara, sebuah negara ataupun buku-buku.

Baginya seluruh keberadaan ini,  
mulai dari awal sampai akhir  
merupakan jalan meditasi,  
sebuah cara hidup.

- J. Krishnamurti.



Seseorang mesti penuh perhatian tanpa pilih-bulu,  
mesti sepenuhnya awas;  
status batin penuh perhatian tanpa pilih- bulu  
inilah meditasi.

- J. Krishnamurti.





*Meditasi adalah guna mencari-tahu apakah otak  
—berikut segenap aktivitasnya, semua pengalamannya—  
bisa benar-benar diam.*

*Tanpa dipaksa;  
sebab ketika Anda memaksanya, muncul dualitas.*

*- J. Krishnamurti*



*Meditasi adalah akhir dari pikiran ...  
Tanpa meditasi Anda tak-ubahnya  
orang buta di sebuah dunia yang luar-biasa  
indah,  
penuh cahaya nan warna-warni.*

*- J. Krishnamurti*



*Ingat, Anda tidak bermeditasi untuk "memperoleh" sesuatu,  
melainkan untuk "melepaskan"  
Kita bermeditasi tanpa disertai hasrat dan keinginan apapun,  
melainkan dengan melepaskan segala hasrat dan keinginan.  
Jika Anda "menginginkan" sesuatu,  
maka Anda tidak akan menemukan apapun.*

*- Ajahn Chah.*





*Yoga sejati mentransformasikan  
sifat esensial manusia.  
Sifat-sifat rendah manusia, secara bertahap,  
mesti memberi tempat kepada  
sifat-sifat keilahian yang cermerlang  
melalui suatu proses spiritualisasi  
pada seluruh tataran keberadaan seorang anak manusia. ...  
Tujuannya adalah mencapai Kesadaran Ilahi.*

*- Sri Swami Sivananda Saraswati.*



*Kecuali bila kita menggelar fondasinya...  
saya tidak melihat adanya kemungkinan bagi batin  
untuk benar-benar hening.  
Ini merupakan hal yang paling sulit buat dikomunikasikan,  
bahkan sekedar dibicarakan sekalipun.*

*- J. Krishnamurti.*





The Master said...

**Pandangan Benar**

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.





Setiap kali kita merasa bahwa pandangan kita sudah pasti benar,  
kitapun menjadi begitu tertutup dan  
kitapun menolak untuk membuka diri bagi orang lain  
dan terhadap berbagai kemungkinan lain,  
— disanalah letak kesalahan kita.  
Hal tersebut menjadi pandangan salah.

Ketika penderitaan timbul, darimanakah penderitaan tersebut berasal?  
Penderitaan timbul akibat pandangan yang salah,  
Jika kita memiliki pandangan yang benar,  
maka tidak akan timbul penderitaan.

- Ajahn Chah.



Orang-orang menderita karena terjebak oleh pandangan-pandangan keliru.  
Segera setelah kita melepaskan pandangan-pandangan tersebut,  
kita pun terbebas dari penderitaan.

- Thich Nhat Hanh.





*Kalau tubuh ini benar-benar milik kita,  
ia pasti akan mematuhi semua perintah kita.*

*Jika kita katakan:*

*"Jangan menua," atau "Saya larang kamu untuk sakit."*

*Apakah ia mematuhi?*

*Tidak!*

*Tubuh ini tidak peduli.*

*Kita hanya menyewa "rumah" ini ... bukan memilikinya.*

*Jika kita pikir tubuh ini milik kita,*

*kita akan menderita ketika tiba saatnya*

*untuk melepaskannya.*

*- Ajahn Chah.*



*Anda tidak berada "di dalam" tubuh yang Anda kenakan,  
sebaliknya, tubuh Anda adalah yang berada "di dalam" Anda!  
Batin berada di dalam Anda.*

*Semuanya terjadi di dalam diri Anda.*

*Mereka ada karena Anda menganggapnya menarik.*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*





*Anda akan mencari Tuhan dalam kesia-siaan  
sampai dengan Anda memahami bahwa  
Tuhan tidak dapat dilihat sebagai "sesuatu";  
Beliau memerlukan suatu cara-pandang yang "berbeda"  
—cara-pandang yang dipunyai anak-anak,  
yang bisa melihat sesuatu tanpa terdistorsi oleh  
doktrin-doktrin serta kepercayaan-kepercayaan usang itu.*

*- Anthony de Mello.*



*Penampakan dunia sirna dalam Realitas Tuhan,  
tak-ubahnya hilangnya penampakan seekor ular  
dari keberadaan seutas tambang,  
tatkala disinari lentera.*

*- Sri Swami Sivananda Saraswati.*





*Apakah yang dimaksud keheningan itu?*

*Itu berarti 'membunuh' diri-semu Anda sendiri.*

*Karena setiap wujud dan jasad adalah akar dari masalah.*

*Yang dibutuhkan guna merealisasikan Kesujatian adalah hening.*

*Lepaskan semua gagasan "saya begini atau begitu"*

*Adakah yang lebih mudah dari "tidak menggenggam apapun"?*

*- Sri Ramana Maharshi*



*Sesungguhnya tidak ada kelahiran dan tidak ada kematian;*

*tidak ada kedatangan, tidak ada kepulangan;*

*tidak ada persamaan, tidak ada perbedaan;*

*tidak ada diri yang kekal, tidak ada pula pemusnahan yang abadi.*

*Kita hanya menyangka bahwa semua itu ada.*

*- Thich Nhat Hanh.*





*Karena "chaos" di dalam diri,  
orang-orang tidak menengok ke dalam.  
Mereka takut melihatnya, sangat ngeri melihatnya.  
Lewat berbagai cara, mereka terus menyibukkan diri  
sehingga tidak ada waktu tersisa, tidak ada ruang tersisa  
untuk menengok ke dalam diri mereka.*

*- Osho.*



*Satu-satunya cara berubah adalah  
dengan merubah pandangan Anda.*

*- Anthony de Mello.*





The Master said...

*Kesujatian*

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



*Kesujatian — sebagaimana kita menyebutnya—  
bukanlah soal pencapaian sesuatu hal baru,  
atau mencapai tujuan tertentu di suatu tempat nun jauh disana,  
melainkan menyadari Diri Anda yang sesungguhnya.*

*Yang diperlukan untuk itu adalah,  
... membuang semua anggapan keliru  
yang selama ini Anda sangka sebagai kebenaran.  
Selama ini,  
kita semua menganggap yang semu  
sebagai sesuatu yang sejati.*

*Yang diperlukan hanya membuang semua anggapan keliru itu.  
Dan kitapun akan menyadari Diri-jati sebagai Diri-jati;  
dengan kata lain ... "Jadilah Diri-jati Anda."*

*- Sri Ramana Maharshi.*





*Semua pengetahuan yang pernah dikenal sebelumnya mesti Anda lepaskan, dengan begitu Anda dapat memahami dengan baik, dengan begitu Anda jernih, dimana penglihatan Anda tidak lagi ditutup oleh berbagai pengetahuan itu, tidak lagi ditutup oleh semua teori-teori itu, prasangka-prasangka itu, konsep-konsep itu. Dengan begitu Anda akan memiliki pandangan yang begitu jernih dan transparan, sehingga Andapun dapat 'melihat' Kesujatian itu. Kesujatian sebenarnya selalu ada. Kesujatian tak pernah beranjak kemanapun.*

*- Osho.*







Yang sebetulnya Ada hanyalah Diri-jati Sendiri.  
Dunia ini, setiap jiwa individu,  
bahkan Tuhan Sendiri  
menampakkan Diri didalam-Nya.  
Layaknya perak pada kerang mutiara,  
ketiga-tiganya menampakkan diri pun sirna didalam-Nya  
secara bersamaan.  
Diri-jati mengejawantah manakala "rasa aku" sepenuhnya sirna.  
Itulah yang dinamakan "Keheningan"  
Diri-jati Sendiri adalah dunia;  
Diri-jati Sendiri adalah "Aku Universal";  
Diri-jati Sendiri adalah Tuhan;  
semua adalah Siva ... Sang Diri-jati Sendiri.  
- Sri Ramana Maharshi.





Kehidupan ini terlalu berharga untuk dibuang sia-sia  
demi mengejar kekayaan, ketenaran, kecantikan  
— atau disia-siakan dalam ketakutan  
menjadi miskin, tak dikenal, diabaikan, atau buruk rupa.

Hal-hal tersebut tidaklah berarti,  
bagai kerikil yang disejajarkan dengan berlian yang berkilauan.  
Kesujatian Andal adalah berlian yang berkilau itu.

- Anthony de Mello



Ketika ego kalian singkirkan,  
segenap tirai ilusi pun runtuh.  
Tuhan tidak bersembunyi dimanapun;  
mata kalianlah yang tertutup.  
Bukalah mata kalian!

- Osho.



Yang berawal mesti berakhir...  
Realisasi Diri-jati bukanlah meraih sesuatu yang baru,  
ini juga bukan kemampuan baru.  
Ini hanyalah penyingkapan tabir kesemuan ...  
Kesujatian sesungguhnya teramat sederhana.  
Ini tiada lain dari ada dalam Status Murni.  
Hanya kedewasaan-batin sajalah  
yang mampu memahami Kebenaran Sejati  
dalam segenap kepolosannya ini.

- Sri Ramana Maharshi.





*Ketika Anda tidak menuntut apapun kepada kehidupan,  
atau bahkan kepada Tuhan sekalipun;  
saat Anda tidak menginginkan apapun,  
tidak mencari apapun,  
tidak mengharapkan apapun,  
ketika itulah Keagungan-Nya  
datang menghampiri Anda  
tanpa diundang dan tanpa dicari.*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*





# The Master said...

## Kebijaksanaan

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



Orang-orang menanyai saya tentang berbagai permasalahan di dunia ini, mengenai kiamat mendatang, dan lain-lain. Saya bertanya, "Apakah arti dari keduniawian?" "Apa yang dimaksud dengan dunia ini? Tak tahukah Anda?"

Ketidak-tahuan inilah, kegelapan yang amat sangat inilah, dimana kebodohan dan ketidak-tahuan begitu menyebar luas — yang dimaksud dengan keduniawian.

Terperangkap dalam keenam indria sensorik ini, pengetahuan kitapun berkembang sebagai bagian dari kegelapan ini.

Maka untuk menjawab semua permasalahan di dunia ini, kita mesti memahami seutuhnya sifat alami dari dunia ini — pemahaman akan hal inilah yang menghadirkan kebijaksanaan yang bersinar menerangi dunia yang gelap ini.

- Ajahn Chah.





*Waspadalah dalam belajar,  
bila tidak waspada Anda tidak akan pernah jadi bijak.  
Untuk sekedar jadi berpengetahuan sangatlah mudah;  
aman dan tidak beresiko.*

*Masuk ke dalam "dimensi" kebijaksanaan sangat beresiko;  
karena Anda diharuskan merambah ke wilayah  
yang tak dikenal, yang tiada terpetakan.  
Dibutuhkan daya-juang dan keberanian yang sangat besar.  
Bila Anda belum pernah mencicipi "rasa" kebijaksanaan,  
boleh jadi ilmu-pengetahuan terlihat begitu bernilai.  
Namun, bilamana Anda pernah mencicipi sedikit saja  
"rasa" kebijaksanaan itu,  
semua ilmu-pengetahuan akan tampak begitu bodoh.*

*- Osho.*





Uang tak dapat menghadirkan kedamaian.  
Anda memang dapat membeli benda-benda dengannya,  
akan tetapi Anda tak dapat membeli kedamaian hati.  
Anda dapat membeli kasur yang empuk,  
tetapi Anda tak dapat membeli tidur nyenyak.  
Anda dapat membeli makanan yang lezat,  
namun Anda tak dapat membeli nafsu makan.  
Anda dapat membeli obat kuat,  
akan tetapi Anda tak dapat membeli kesehatan.  
Anda dapat dengan mudahnya membeli buku-buku,  
namun Anda tak mungkin membeli kebijaksanaan.

- Sri Swami Sivananda Saraswati.





*Tidaklah baik mengawasi dan menilai orang lain.  
Hal ini tidak akan membantu latihan Anda.  
Jika Anda terganggu,  
amatilah gangguan itu di dalam batin Anda sendiri.  
Jika orang lain berdisiplin dengan buruk,  
atau mereka bukan penekun yang baik,  
Anda tak berhak menghakiminya.  
Anda tidak akan menemukan kebijaksanaan  
lewat mengawasi dan menilai orang lain.*

*- Ajahn Chah.*



*Anda mungkin telah mengalami ratusan kali kematian tanpa henti  
akibat terombang-ambing dalam kekacauan mental —  
atau, Anda dapat tetap hidup, namun pikiran Anda mati.  
Matinya sang pikiran merupakan lahirnya kebijaksanaan.*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*







Usaha benar dan kebajikan  
bukanlah apa yang Anda lakukan diluar  
tetapi lebih merupakan kesadaran  
dan pengendalian diri secara terus-menerus.  
Jadi, beramal, bila diberikan dengan niat baik,  
dapat menghadirkan kebahagiaan pada diri sendiri dan orang lain.  
Tetapi agar ia murni,  
kebajikan haruslah menjadi akar dari amal ini.

- Ajahn Chah



Menyadari bahwa kemakmuran, kenikmatan-seksual,  
kekuasaan, penimbunan berbagai jenis pengetahuan,  
semua adalah belenggu,  
merupakan awal dari terbitnya kebijaksanaan.

- Sri Swami Sivananda Saraswati.





The Master said...

**Kebebasan**

BUKU INI TIDAK DIPERJUAL-BELIKAN.



Umat manusia terlahir di dunia ini  
dengan tujuan utama belajar memutuskan rantai  
yang mengekang jiwanya.

Penyakit, kegagalan, sifat-negatif, keserakahan, iri-dengki  
—putuskanlah semua ikatan itu sekarang juga.

Kalian dikungkung oleh kepompong  
kebiasaan-kebiasaan buruk Anda sendiri;  
kalian mesti terbebas darinya agar bisa  
membentangkan

sayap-sayap keilahian kalian yang indah itu.

- Sri Paramahansa Yogananda.



Anak manusia yang membebaskan dirinya  
dari semua keterkondisian,  
yang sepenuhnya awas

—manusia seperti itulah seorang manusia rejilius,  
bukan seorang anak manusia yang sekedar percaya.  
Dimana hanya manusia relijius seperti itulah  
yang mampu menggelar revolusi di dunia.

- J. Krishnamurti.





Kedamaian sesungguhnya ada di dalam diri kita sendiri,  
di tempat yang sama dengan agitasi dan derita.  
Yang jelas, ia tak kan kita temukan di hutan,  
ataupun di puncak-puncak bukit,  
tidak pula ia dianugerahkan oleh seorang guru.  
Dimana kamu merasakan penderitaan,  
seharusnya disana pula kamu dapat  
menjumpai kebebasan daripadanya.  
Sesungguhnyaalah,  
mencoba lari dari penderitaan  
tak lain dari berlari menjunnya.

- Ajahn Chah.



Tak ada seorangpun atau apapun  
yang dapat membebaskan Anda —  
selain pemahaman Anda sendiri.

- Ajahn Chah.



Setiap saat merupakan kesempatan yang sangat berharga,  
guna terlahir kembali dan menjalani kehidupan  
dengan penuh kesadaran,  
guna mentransformasikan energi kebiasaan  
menjadi sesuatu yang lebih positif dan bermanfaat  
demi tercapainya tujuan utama kita, yakni kebebasan.

- Thich Nhat Hanh.





*Kebebasan tertinggi adalah  
terbebas dari pikiran sendiri.*

*- Osho.*



*Seseorang mesti melepaskan keegoisan  
yang membelenggunya pada keduniawian selama ini.  
Melepaskan diri-semu inilah pelepasan sejati.*

*- Sri Ramana Maharshi.*







*Anda secara tidak sadar meng-identifikasi-diri Anda dengan pikiran Anda, sehingga Anda bahkan tak tahu bahwa Anda sudah diperbudak oleh pikiran Anda sendiri. Ini seperti diperbudak tanpa Anda ketahui, Anda bahkan menganggap si penjajah tersebut sebagai diri Anda sendiri.*

*Awal dari kebebasan adalah menyadari bahwa Anda bukanlah si entitas penjajah tersebut — si pikiran. Mengetahui ini dengan jelas memungkinkan Anda untuk mengamati pikiran Anda. Dan pada saat Anda mulai mengamatinya, sejenis kesadaran yang lebih tinggi pada tataran batin Anda mulai aktif.*

*Anda kemudian akan mulai menyadari bahwa ada sebuah alam kecerdasan lain jauh melampaui pikiran, dan pikiran hanyalah sebuah bagian yang tak berarti dibandingkan kecerdasan tersebut.*

*Anda juga menyadari bahwa segala sesuatu yang paling hakiki — keindahan, kasih-sayang, kreatifitas, kebahagiaan dan kedamaian hati, bukan berasal dari pikiran. Anda mulai terbangun.*

*- Eckhart Tolle.*





*Tidak ada satupun di alam semesta ini yang harus diubah,  
karena segala-sesuatunya begitu indah.*

*— kesadaran akan hal itulah yang disebut sebagai pencerahan.*

*Segala-sesuatunya sudah sempurna sebagaimana-adanya.*

*Inilah dunia yang paling sempurna,*

*'kekinian' tidak kekurangan sesuatu-apapun.*

*— pengalaman akan hal inilah yang disebut sebagai pencerahan.*

*- Osho.*



*Keinginan merupakan awal kebebasan dari si ego;  
sebab pada saat itulah Anda menyadari bahwa  
pemikiran-pemikiran Anda*

*— dan berbagai emosi negatif yang dihasilkannya—  
kehilangan kekuatannya dan tidak berarti lagi.*

*- Eckhart Tolle.*







*Anda tidak perlu memperjuangkan kesempurnaan spiritual.  
èlinglah saat ini;  
Itulah kesempurnaan spiritual itu.*

*- Eckhart Tolle.*



*Keèlingan  
adalah sebuah kekuatan yang mentransformasikan.  
Apapun yang memperdalam derajat keèlingan Anda,  
adalah kebajikan.  
Sebaliknya ...  
apapun yang menurunkan derajat keèlingan Anda,  
adalah dosa.*

*- Osho.*






*Cahaya itu hanya bisa dibandingkan  
dengan massa solid, padat, seperti batu,  
homogen dan tiada berubah-ubah  
dari kesadaran murni, keelingan,  
yang bebas dari pola-pola mental,  
yang bebas dari nama dan rupa.*


*- Sri Nisargadatta Maharaj.*





*Satu-satunya cara agar dimensi suci  
dapat hadir ke dunia ini adalah,  
dengan menyadari yang melatar-belakangi semua ini  
—yakni keelingan dari kesadaran itu sendiri.*

*- Eckhart Tolle.*









*Karena punya pilihan, manusia menyangka kalau ia bebas.  
Padahal, kebebasan adalah observasi murni  
tanpa memilih arah,  
tanpa rasa takut,  
tanpa iming-iming hadiah maupun hukuman.  
Kebebasan tak punya motif;  
kebebasan bukanlah akhir dari evolusi manusia  
melainkan undag pertama dari keberadaannya.*

*- J. Krishnamurti.*



*Manakala semua ilusi dipahami dan disingkirkan,  
Anda tiba pada status batin yang sempurna  
dan bebas dari semua kekeliruan;  
dimana semua perbedaan  
antara individu dan universalpun sirna.*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*





*Jutaan wujud itu hanyalah manifestasi dari Kesadaran itu sendiri.  
Jutaan wujud itulah yang tercipta dan hancur,  
namun Kesadaran-universal itu sendiri  
tak pernah lahir dan tak pernah mati...  
Pahamilah kalau sesungguhnya  
Anda adalah Kesadaran-universal yang tiada terbatas itu.*

*- Sri Nisargadatta Maharaj.*



*"Diri-Jati" menghapus semua ilusi tentang "Diri-semu"  
namun 'Ia' sendiri tetap apa-adanya'  
Demikianlah paradoks dari realisasi Sang Diri-Jati.  
Yang Sadar tidak melihat kontradiksi didalamnya.*

*- Sri Ramana Maharshi.*





*Batin ini bukan sesuatu yang pasti.  
Demikian juga jasmani ini.  
Keduanya tidak pasti, tidak ajeg,  
oleh karenanya merupakan sumber derita.  
Keduanya tanpa suatu inti yang kekal.*

*'Yang Sadar' telah menunjukkan bahwa:  
semua itu bukan makhluk-hidup;  
bukan seseorang,  
bukan sesosok diri yang ajeg,  
bukan sesosok jiwa yang kekal ...*

*- Ajahn Chah.*







## Daftar Donatur & Pemesan

Pencetakan dan pendistribusian buku ini dimungkinkan karena dukungan dan partisipasi dari para donatur dan pemesan di bawah ini. Untuk itu kami, Anatta~Gotama Foundation, mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Semoga kalian menuai pahala yang selayaknya atas amal kalian ini.

Nama / Alamat	Besar Donasi / Pesanan
AA. Ayu Inten Leonny Dhamma Prativi. Jakarta.	250.000,-
AA. Ayu Ratih Dhamma Iswari. Sanur, Bali.	200.000,-
AA. Ngurah Gde Dhammata Amitabha. Denpasar, Bali.	399.999,-
AA. Ngurah Oka Abhina Amitabha. Denpasar, Bali.	200.000,-
Bambang Pudihartono. Magelang, Jawa Tengah.	200.000,-
Cayzein Okinawa Chen. Batam.	300.000,-
DKS Dana, Cafe & Pulsa. Jogjakarta.	290.000,-
DKS Family. Jogjakarta.	660.000,-



Nama / Alamat	Besar Donasi / Pesanan
DKS Jogja. Jogjakarta.	500.000,-
Elizabeth. Jakarta.	500.000,-
Elnia Salon. Jogjakarta.	250.000,-
Emran Sidabutar. Jakarta.	2.500.000,-
Gerald Ginting. Jakarta.	50.000,-
Herman Adriansyah. Palembang, Sumatera Selatan.	200.000,-
I Gede Kenzie Narendra. Jakarta.	250.000,-
I Ketut Astawa. Karangasem, Bali.	100.000,-

<b>Nama / Alamat</b>	<b>Besar Donasi / Pesanan</b>
Ida Bagus Komang Soetadi. Ubud, Bali.	500.000,-
Imam Sudrajat. Pemalang, Jawa Tengah.	250.000,-
Jhana Wresti Pradnjani. Tangerang, Banten.	500.000,-
Johan. Tangerang, Banten.	50.000,-
Kadek Dartha Narendra. Jakarta.	250.000,-
Komang Agus Aryawan. Medan, Sumatera Utara.	150.000,-
Made Wirayudha. Badung, Bali.	500.000,-
Makarios Siahaan. Serpong, Banten.	500.000,-
Martin Ramli. Jakarta.	200.000,-
Nengah Widnyani Suwita. Klungkung, Bali.	100.000,-



<b>Nama / Alamat</b>	<b>Besar Donasi / Pesanan</b>
Putu Gede Asnawa. Singaraja, Bali.	100.000,-
Sulistya Nugraha. Serpong, Banten.	500.000,-
Suyanto. Berau, Kalimantan Timur.	150.007,-
Tono. PT. Inkopad Jakarta.	1.000.000,-
Wayan Juniarta. Jakarta.	3.000.000,-
Wijaya Darma. Denpasar, Bali.	1.000.000,-
Yeni. Jakarta.	500.000,-



## Buku-buku yang telah kami terbitkan

1. 108 Tips Renungan Meditasi [Juli 2009],
2. Di Kaki Padma Sang Guru Sejati [Mei 2010],
3. Meditasi Berkas Cahaya Kesadaran: Segera Gelar Fondasinya! [Oktober 2011],
4. Meditasi Berkas Cahaya Kesadaran: Bermeditasilah dengan Baik dan Benar! [Agustus 2012],
5. Berkas Cahaya Kesadaran: Sadar ... Bangkit ... Berjuang ... dan Bebaslah! [Maret 2013],
6. 108 Tips Renungan Meditasi [Revised Edition] [Oktober 2013],
7. Meditasi Berkas Cahaya Kesadaran: Segera Gelar Fondasinya! - Cetakan Kedua [Januari 2014],
8. Di Kaki Padma Sang Guru Sejati - Cetakan Kedua [April 2014], dan
9. Buku ini [Nopember 2014].



## Info Donasi & Pemesanan

Bagi yang berminat, baik sebagai donatur pencetakan dan pendistribusian ataupun sebagai pemesan buku ini, dipersilahkan menghubungi :

• Adji Mudhita - Hp. 0811 93 7277

atau

• Reggie Gie Ciu - Hp. 0816 77 0001

atau via:

<https://www.facebook.com/groups/BeCeKa/>

Terimakasih.

## Daftar Kontak Anatta~Gotama Foundation Bali

Saudara-saudari yang budiman,  
guna mendapatkan buku-buku terbitan kami, silahkan hubungi kontak-kontak kami yang terdekat dengan tempat tinggalnya berikut:

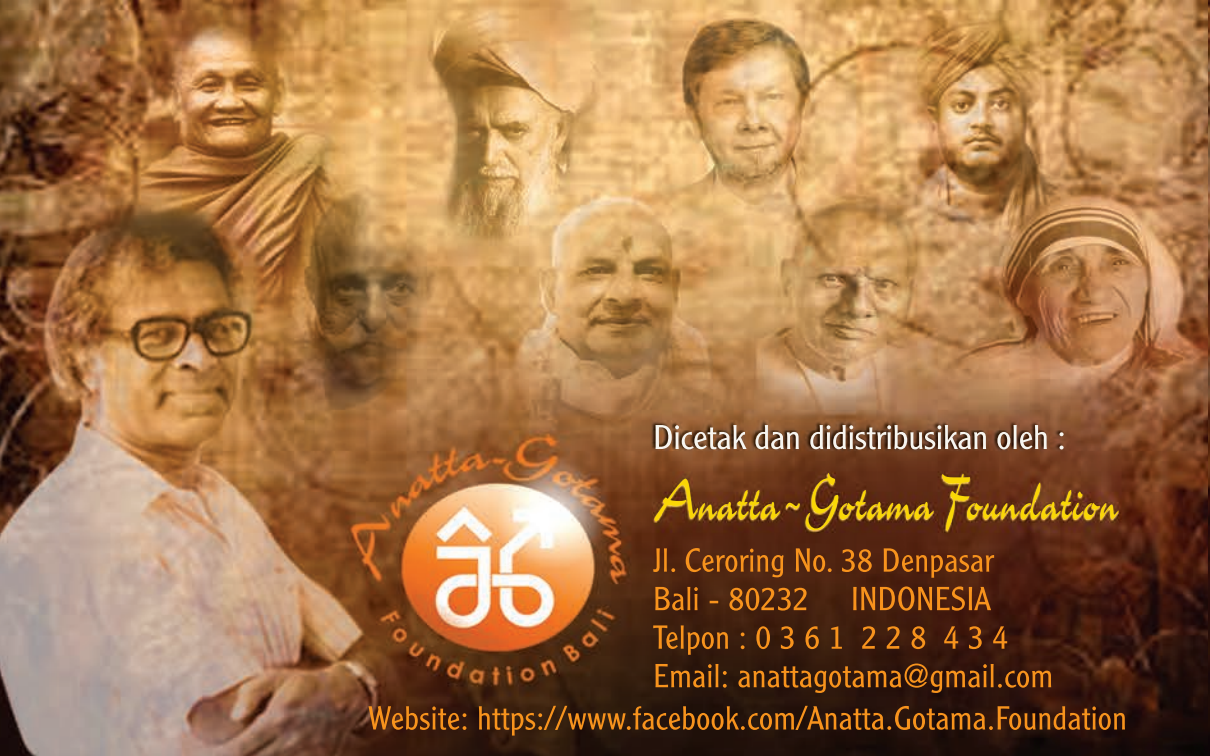
- \* **Medan** dan sekitarnya: Komang Agus Aryawan / bhairava.arya@gmail.com / 085936118499.
- \* **Batam** dan sekitarnya: Cayzein Okinawa Chen / ch3n\_ik\_wi88@yahoo.com / 08192032656.
- \* **Padang** dan sekitarnya: Iskandar Effendi / iskandar.effendi@gmail.com / 087895476376.
- \* **Palembang** dan sekitarnya: Herman Adriansyah / herman.adriansyah@gmail.com / 081273871688.
- \* **Jakarta** dan sekitarnya: Adji Mudhita / adji.mudhita@gmail.com / 0811937277.
- \* **Tangerang** dan sekitarnya: Reggie / regy.79@gmail.com / 0816770001.
- \* **Bekasi** dan sekitarnya: Nengah Sujaya / pritasi@yahoo.co.id / 08129575132.
- \* **Semarang** dan sekitarnya: Yudi Prastiawan / yprastiawan@gmail.com / 08156521212.
- \* **Yogyakarta** dan sekitarnya: Aris Widodo / danadyaksa06@yahoo.com / 08176099320.
- \* **Pekalongan & Pemalang** dan sekitarnya: Imam Sudrajat / imam\_blangkon@yahoo.co.id / 081326536599.
- \* **Solo** dan sekitarnya: Galih Anggoro Getih / galihanggorogetih@rocketmail.com / 081339392313.
- \* **Surabaya** dan sekitarnya: Maria Amara / collectionamarah@yahoo.co.id / 081332869666.

- \* **Probolinggo** dan sekitarnya: Sukiman / kimansu@gmail.com / 0811351165.
- \* **Malang** dan sekitarnya: Susie Gigih Sutata / cintasusie@gmail.com / 0817383009.
- \* **Denpasar** dan sekitarnya: Sekretariat AGF / anattagotama@gmail.com / 0361 228434; dan Nengah Widnyani Suwita / widnyani\_suwita@yahoo.com / 081805383836.
- \* **Bontang** dan sekitarnya [Kaltim]: Kadis Satria / kadis\_btg@yahoo.co.id / 081253463996.
- \* **Kupang** dan sekitarnya: Ibu Oka Arpini / okaarpini@yahoo.com / 081339434255.
- \* Khusus peminat yang berdomisili di luar-negeri : Reggie / regy.79@gmail.com / 0816770001.

Semoga informasi ini bermanfaat adanya.



Foundation Bali



Dicetak dan didistribusikan oleh :

*Anatta~Gotama Foundation*

Jl. Ceroring No. 38 Denpasar

Bali - 80232 INDONESIA

Telpon : 0 3 6 1 2 2 8 4 3 4

Email: [anattagotama@gmail.com](mailto:anattagotama@gmail.com)

Website: <https://www.facebook.com/Anatta.Gotama.Foundation>

